叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 5 个章节

1. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000001

2. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000002

3. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000003

4. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000004

5. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000005

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第1/5页

['mʌni] - ['seɪvɪŋ]
money - saving
钱 - 保存

省钱

[meɪn] ['dɪʃɪz]
MAIN DISHES
主要的 菜肴

主菜

[ju'naɪtɪd] [steɪts] [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər]
UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE
团结的 各州 部门 的 农业

美国农业部

[hoʊm] [ænd; ənd] ['gɑːrdn] ['bʊlətɪn] [noʊ] . -
Home and Garden Bulletin No . 432
家 和 花园 公告 不 . -

家居园艺简报第432期

['kɑːntents]
Contents
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

[wʌt] [ʃæl; ʃəl][wiː; wi][hæv; həv][fɔːr; fər] dinner3
What shall we have for dinner3
什么 将 我们 有 为了 dinner3

我们晚餐吃什么?

Meat6
Meat6
Meat6

肉6

Poultry15
Poultry15
Poultry15

家禽15

[kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [miːts] [ænd; ənd] poultry18
Cooked and canned meats and poultry18
煮熟 和 罐装 肉类 和 poultry18

熟肉和罐装肉及家禽18

Fish23
Fish23
Fish23

Fish23

Eggs28
Eggs28
Eggs28

鸡蛋28

[tʃiːz] [ænd; ənd] milk33
Cheese **and** **milk33**
奶酪 和 milk33

奶酪和牛奶33

[draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] peas36
Dry **beans** **and** **peas36**
干燥 豆子 和 peas36

干豆和豌豆36

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] foods40
Bread **and** **other** **cereal** **foods40**
面包 和 其他 谷物 foods40

面包和其他谷类食品40

[lʌntʃ] - [bɑːks] [meɪn] dishes44
Lunch **-** **box** **main** **dishes44**
午餐 - 盒子 主要的 dishes44

便当主菜44

['hjuːmən] [nu'trɪʃ(ə)n] ['riːsɜːrtʃ] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
Human **Nutrition** **Research** **Division**
人类 营养 研究 分配

人类营养研究部

[ænd; ənd]
and
和

和

[kən'suːmər] [ænd; ənd] [fuːd] [ˌiːkə'nɑːmɪks] ['riːsɜːrtʃ] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
Consumer **and** **Food** **Economics** **Research** **Division**
消费者 和 食物 经济学 研究 分配

消费者和食品经济研究部

[ˌægrɪ'kʌltʃərəl] ['riːsɜːrtʃ] ['sɜːrvɪs]
Agricultural **Research** **Service**
农业 研究 服务

农业研究服务

[ˌjuː 'es] .
US **.**
我们 .

我们。

[dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər]
Department **of** **Agriculture**
部门 的 农业

农业部

['wɑːʃɪŋtən] - , [ˌdiː 'siː]
Washington **25** **,** **DC**
华盛顿 - , 华盛顿特区

华盛顿特区 25

['februeri] -
February **1955**
二月 -

1955年2月

['slaɪtli]	[rɪ'vaɪzd]	[ɑːk'toʊbər]	-
Slightly	**revised**	**October**	**1962**
轻微地	修改	十月	-

1962年10月略作修订

[ðɪs]	['bʊlətɪn]	[ɪz][ə; eɪ]	[rɪ'vɪʒ(ə)n][ʌv; əv][ænd; ənd]	[ˌsjuːpə'siːdz]	['liːflət]	[noʊ]	.	-	.
This	**bulletin**	**is**	**a**	**revision**	**of**	**and**	**supersedes**	**Leaflet**	**No**	**.**	**289**	**.**
这	公告	是	一个	修订	的	和	取代	传单	不	.	-	.

本公告是对第 289 号传单的修订和取代。

[fɔːr; fər]	[seɪl]	[baɪ][ðə; ði]	[ˌsuːpərɪn'tendənt]	[ʌv; əv]['dɑːkjuments]	,	[ˌjuː 'es]	.
For	**sale**	**by**	**the**	**Superintendent**	**of**	**Documents**	**,**	**US**	**.**
为了	销售	经过	这	校长	的	文件	,	我们	.

由美国文件主管局出售。

['gʌvərnmənt]	['prɪntɪŋ]	['ɑːfɪs]
Government	**Printing**	**Office**
政府	印刷	办公室

政府印刷局

['wɑːʃɪŋtən]	-	,	[ˌdiː 'siː]	.	—	[praɪs]	-	cents3
Washington	**25**	**,**	**DC**	**.**	**—**	**Price**	**20**	**cents3**
华盛顿	-	,	华盛顿特区	.	—	价格	-	cents3

华盛顿特区 25 号——售价 20 美分[3]

[wʌt]	[ʃæl; ʃəl][wiː; wi]	[hæv; həv]	[fɔːr; fər]	['dɪnər]	.	.	.
What	**shall**	**we**	**have**	**for**	**dinner**	**.**	**.**	**.**
什么	将	我们	有	为了	晚餐	.	.	.

我们晚餐吃什么呢?

[ðɪs]	[ɪz]	['iːzi]	[tuː; tə]	['ænsər]	['æftər][juː; jʊ][hæv; həv]	[dɪ'saɪdɪd][ɑːn][ðə; ði]	[meɪn]	[dɪʃ]	.
This	**is**	**easy**	**to**	**answer**	**after**	**you**	**have**	**decided**	**on**	**the**	**main**	**dish**	**.**
这	是	简单的	到	回答	后	你	有	决定	在	这	主要的	盘子	.

确定了主菜之后，这个问题就很容易回答了。

[ðə; ði][meɪn]	[dɪʃ]	[ɪz]	[ɪ'speʃəli]	[ɪm'pɔːrt(ə)nt][ɪn]	[miːl]	['plænɪŋ]	.
The	**main**	**dish**	**is**	**especially**	**important**	**in**	**meal**	**planning**	**.**
这	主要的	盘子	是	尤其	重要的	在	一顿饭	规划	.

主菜在膳食计划中尤为重要。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]	[hʌb]	[ə'raʊnd]	[wɪtʃ]	[ðə; ði][rest]	[ʌv; əv][ðə; ði]	[miːl]	[ɪz]	[bɪlt]	,
It	**is**	**the**	**hub**	**around**	**which**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**meal**	**is**	**built**	**,**
它	是	这	中心	大约	哪个	这	休息	的	这	一顿饭	是	建造	,

它是整顿饭菜的核心，其他菜肴都围绕它展开。

[ænd; ənd]['ɔːf(ə)n][ˌaɪ 'tiː]	['kæriz]	[ə; eɪ][lɑːrdʒ][prə'pɔːrʃ(ə)n]	[ʌv; əv][ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv][ðə; ði]	[miːl]	.
and	**often**	**it**	**carries**	**a**	**large**	**proportion**	**of**	**the**	**cost**	**of**	**the**	**meal**	**.**
和	经常	它	携带	一个	大的	部分	的	这	成本	的	这	一顿饭	.

而且它往往占餐费的很大一部分。

['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][meɪn]	[dɪʃ]	[ɪz][ðə; ði][meɪn]	[sɔːrs]	[ʌv; əv]['proʊtiːn]	—	[soʊ]	[ɪ'senʃ(ə)l]	[tuː; tə]
Usually	**the**	**main**	**dish**	**is**	**the**	**main**	**source**	**of**	**protein**	**—**	**so**	**essential**	**to**
通常	这	主要的	盘子	是	这	主要的	来源	的	蛋白质	—	所以	基本的	到

['bɪldɪŋ]	[ænd; ənd]	[rɪ'perɪŋ]	['bɑːdi]['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz]	.
building	**and**	**repairing**	**body**	**tissues**	**.**
建筑	和	维修	身体	组织	.

主菜通常是蛋白质的主要来源——蛋白质对于构建和修复身体组织至关重要。

[ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [ɑːr; ər]['resəpɪz][ænd; ənd][sə'dʒestʃənz][fɔːr; fər][ə'baʊt] - [meɪn] ['dɪʃɪz] — ['iːzi]

In	this	booklet	are	recipes	and	suggestions	for	about	150	main	dishes	—	easy
在	这	小册子	是	食谱	和	建议	为了	关于	-	主要的	菜肴	—	简单的

[tuː; tə] [meɪk] , ['hɑːrti] , [ænd; ənd][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] .

to	make	,	hearty	,	and	economical	.
到	制作	,	爽朗	,	和	经济	.

这本小册子收录了约 150 道主菜的食谱和建议——简单易做、营养丰富、经济实惠。

[moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] ['dɪʃɪz] [gɪv] [fɔːr] ['lɪbərəl] ['sɝːvɪŋz] ; [ə; eɪ][fjuː] [prə'vaɪd] [mɔːr] .

Most	of	the	dishes	give	four	liberal	servings	;	a	few	provide	more	.
最多	的	这	菜肴	给	四	自由主义	份量	;	一个	很少	提供	更多的	.

大多数菜肴的份量都相当丰盛，可供四人享用；少数菜肴的份量更多。

[moʊst][ʌv; əv] [ðiːz] [meɪn] ['dɪʃɪz] ['fɜːrnɪʃ] [ə'baʊt][ə; eɪ] [fɔːrθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] [niːdz] [fɔːr; fər]

Most	of	these	main	dishes	furnish	about	a	fourth	of	the	day's	needs	for
最多	的	这些	主要的	菜肴	提供	关于	一个	第四	的	这	天	需求	为了

['proʊtiːn] .

protein	.
蛋白质	.

这些主菜大多能提供一天所需蛋白质的四分之一左右。

[fɔːr; fər] [ðoʊz] [ðæt] [prə'vaɪd] [les] , [ə'dɪʃən(ə)l] ['proʊtiːn] [fuːdz] [ɑːr; ər] ['spesɪfaɪd] [ɪn][ðə; ði]['menjuː]

For	those	that	provide	less	,	additional	protein	foods	are	specified	in	the	menu
为了	那些	那	提供	较少的	,	额外的	蛋白质	食物	是	指定的	在	这	菜单

[sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] ['fɑːloʊɪŋ] [ðə; ði]['resəpi] .

suggestion	following	the	recipe	.
建议	下列的	这	食谱	.

对于蛋白质摄入量较少的菜肴，食谱后的菜单建议中会列出额外的蛋白质食物。

[ɔːr][juː; jʊ] [meɪ] [prɪ'fɜːr][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['proʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːd] [ɪn][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ]

Or	you	may	prefer	to	increase	the	amount	of	protein	-	rich	food	in	the	main	dish
或者	你	可能	更喜欢	到	增加	这	数量	的	蛋白质	-	富有的	食物	在	这	主要的	盘子

— [baɪ] ['ædɪŋ] [mɔːr] [miːt] ,

—	by	adding	more	meat	,
—	经过	添加	更多的	肉	,

或者，您也可以选择增加主菜中富含蛋白质的食物的量——例如，添加更多的肉类。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [tuː; tə][ə; eɪ][meɪn] - [dɪʃ] [suːp] , ['sæləd] , [ɔːr] ['kæsəroʊl] .

for	instance	,	to	a	main	-	dish	soup	,	salad	,	or	casserole	.
为了	实例	,	到	一个	主要的	-	盘子	汤	,	沙拉	,	或者	沙锅	.

例如，作为主菜汤、沙拉或砂锅菜。

[ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] ['proʊtiːn] [wɪl] [kʌm] [frʌm; frəm][mɪlk] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] ,

The	rest	of	the	day's	protein	will	come	from	milk	used	as	a	beverage	,
这	休息	的	这	天	蛋白质	将要	来	从	牛奶	用过的	作为	一个	饮料	,

当天剩余的蛋白质将来自作为饮料饮用的牛奶。

[ænd; ənd][frʌm; frəm] ['sɪrɪəls] , [bred] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [fuːdz] ['iːtn] [æz; əz][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz]

and	from	cereals	,	bread	,	and	other	foods	eaten	as	part	of	the	day's
和	从	谷物	,	面包	,	和	其他	食物	吃	作为	部分	的	这	天

[miːlz] .

meals	.
餐	.

以及从谷物、面包和其他日常膳食中摄取的食物中获取的营养。

[juː; jʊ][get][tɑːp] - ['reɪtɪŋ] [p'rəʊtiːnz] ([æz; əz] [wel] [æz; əz] ['ʌðər] [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['nuːtriənts]) [ɪn] [fuːdz]

You	get	top	-	rating	proteins	(	as	well	as	other	important	nutrients	)	in	foods
你	得到	顶部	-	等级	蛋白质	(	作为	出色地	作为	其他	重要的	营养	)	在	食物

[frʌm; frəm]['ænɪm(ə)l] ['sɔːrsɪz] ,

from	animal	sources	,
从	动物	来源	,

从动物性食物中可以获取优质蛋白质（以及其他重要营养素）。

[æz; əz][ɪn] [miːt] , ['poʊltri] , [fɪʃ] , [egz] , [mɪlk] , [tʃiːz] .

as	in	meat	,	poultry	,	fish	,	eggs	,	milk	,	cheese	.
作为	在	肉	,	家禽	,	鱼	,	鸡蛋	,	牛奶	,	奶酪	.

例如肉类、家禽、鱼类、鸡蛋、牛奶、奶酪。

[sʌm; səm][ʌv; əv] [ðiːz] ['proʊtiːn] [fuːdz] [ɑːr; ər] ['niːdɪd] [iːtʃ] [deɪ] ;

Some	of	these	protein	foods	are	needed	each	day	;
一些	的	这些	蛋白质	食物	是	需要	每个	天	;

有些蛋白质食物是每天都需要摄入的;

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən] [əd'væntɪdʒ] [tuː; tə] [ɪn'kluːd] [sʌm; səm][ɪn] [iːtʃ] [miːl] .

and	it	is	an	advantage	to	include	some	in	each	meal	.
和	它	是	一个	优势	到	包括	一些	在	每个	一顿饭	.

每餐都加入一些，是个好主意。

[nekst][best][fɔːr; fər][p'rəʊtiːnz][ɑːr; ər] ['sɔɪbiːnz] [ænd; ənd] [nʌts] [ænd; ənd][draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] .

Next	best	for	proteins	are	soybeans	and	nuts	and	dry	beans	and	peas	.
下一个	最好的	为了	蛋白质	是	大豆	和	坚果	和	干燥	豆子	和	豌豆	.

其次优质的蛋白质来源是大豆、坚果、干豆和豌豆。

[wen] [ðiːz] [ɔːr][greɪn] ['prɑːdʌkt] [ɑːr; ər] ['fitʃərd] [ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz] ,

When	these	or	grain	products	are	featured	in	main	dishes	,
什么时候	这些	或者	粮食	产品	是	特色	在	主要的	菜肴	,

当这些或谷物制品出现在主菜中时，

[traɪ][tuː; tə][kəm'baɪn][ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][tɑːp] - ['reɪtɪŋ] ['proʊtiːn] [fuːd] , [ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] .

try	to	combine	them	with	a	little	top	-	rating	protein	food	,	if	you	can	.
尝试	到	结合	他们	和	一个	小的	顶部	-	等级	蛋白质	食物	,	如果	你	能	.

如果可以的话，尽量搭配一些优质蛋白质食物一起食用。

[noʊ][wʌn] [fuːd] [ɪz][ɪg'zæktli][laɪk] ['eni] ['ʌðər] [fuːd] [ænd; ənd][noʊ] [fuːd] [ɪz] [kəm'pliːt] [ɪn][ɔːl] ['nuːtriənts] .

No	one	food	is	exactly	like	any	other	food	and	no	food	is	complete	in	all	nutrients	.
不	一	食物	是	确切地	喜欢	任何	其他	食物	和	不	食物	是	完全的	在	全部	营养	.

没有一种食物是完全相同的，也没有一种食物含有所有营养成分。

[mɪlk] ['prɑːdʌkt] [ɑːr; ər] [haɪ] [ɪn]['kælsiəm] ; [miːts] [ɑːr; ər] [loʊ] .

Milk	products	are	high	in	calcium	;	meats	are	low	.
牛奶	产品	是	高的	在	钙	;	肉类	是	低的	.

乳制品钙含量高；肉类钙含量低。

[miːt] , ['poʊltri] , [egz] , [ænd; ənd] [biːnz] [ɑːr; ər] [gʊd] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv]['aɪərn] ; [mɪlk][ɪz] [loʊ] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

Meat	,	poultry	,	eggs	,	and	beans	are	good	sources	of	iron	;	milk	is	low	in	it	.
肉	,	家禽	,	鸡蛋	,	和	豆子	是	好的	来源	的	铁	;	牛奶	是	低的	在	它	.

肉类、家禽、鸡蛋和豆类都是铁的良好来源；牛奶的铁含量较低。

[wʌn][kaɪnd][ʌv; əv][biː]['vaɪtəmɪn][ə'baʊndz][ɪn] [miːts] , [ə'nʌðər] [ɪn][mɪlk] , [ænd; ənd][ə; eɪ][θɜːrd][ɪn] [hoʊl] [greɪnz] .

One	kind	of	B	vitamin	abounds	in	meats	,	another	in	milk	,	and	a	third	in	whole	grains	.
一	种类	的	B	维他命	很多	在	肉类	,	其他	在	牛奶	,	和	一个	第三	在	所有的	谷物	.

肉类中富含一种B族维生素，牛奶中富含另一种，全谷物中富含第三种。

[ðə; ði][best] [wei] [tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] [ʌv; əv][ə; eɪ] [gʊd] ['daɪət][ɪz][tuː; tə][juːz][ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv][meɪn] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd][waɪd] ['tʃɔɪsɪz] [ʌv; əv] ['ʌðər] [fuːdz] [tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [miːl] .

The	best	way	to	be	sure	of	a	good	diet	is	to	use	a	variety	of	main	dishes	and	wide	choices	of	other	foods	to	complete	the	meal	.
这	最好的	方式	到	是	当然	的	一个	好的	饮食	是	到	使用	一个	种类	的	主要的	菜肴	和	宽的	选择	的	其他	食物	到	完全的	这	一顿饭	.

确保饮食均衡的最佳方法是使用多种主菜和丰富的其他食物来搭配成餐。

[meɪn] - [dɪʃ] [p'rəʊti:nz][frʌm; frəm][ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv] ['sɔ:rsɪz]

Main	-	dish	Proteins	From	a	Variety	of	Sources
主要的	-	盘子	蛋白质	从	一个	种类	的	来源

主菜蛋白质来源多样

[tu:; tə] [sə'plaɪ] [ə; eɪ] [fɔ:rθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] ['proʊti:n][rɪ'kwaɪərmənt] ,

To	supply	a	fourth	of	the	day's	protein	requirement	,
到	供应	一个	第四	的	这	天	蛋白质	要求	,

为了满足一天中四分之一的蛋白质需求，

[ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [fɔ:r; fər][ə; eɪ]['fæməli][ʌv; əv] [fɔ:r] [mʌst; məst][kən'teɪn] [ə'baʊt][ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]

a	main	dish	for	a	family	of	four	must	contain	about	2	ounces	of
一个	主要的	盘子	为了	一个	家庭	的	四	必须	包含	关于	2	盎司	的

['proʊti:n] .

protein	.
蛋白质	.

一份适合四口之家食用的主菜必须含有约 2 盎司的蛋白质。

[ɔ:l'ðoʊ] [ðɪs] ['ævərɪdʒz] ½ [aʊns] (- ['græmz]) [pər]['pɜ:rs(ə)n] ,

Although	this	averages	½	ounce	(	15	grams	)	per	person	,
虽然	这	平均值	½	盎司	(	-	克	)	每	人	,

虽然平均下来每人只有 ½ 盎司（15 克），

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [nɑ:t] [ˌnesə'serəli] [bi:; bi][dɪ'vaɪdɪd] ['i:kwəli] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]['fæməli] ['membər] — [men][ænd; ənd]

it	will	not	necessarily	be	divided	equally	among	the	family	members	—	men	and
它	将要	不是	一定	是	分割	同样地	之中	这	家庭	成员	—	男人	和

[ti:n] - [eɪdʒ] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝ:lz] [wɪl] [ni:d] ['sʌmwʌt] [mɔ:r] ;

teen	-	age	boys	and	girls	will	need	somewhat	more	;
青少年	-	年龄	男孩们	和	女孩们	将要	需要	有些	更多的	;

这笔钱不一定会平均分配给家庭成员——男性和青少年男孩女孩需要的钱会稍微多一些；

['wɪmɪn] [ænd; ənd] ['jʌŋgər] ['tʃɪldrən] , ['sʌmwʌt] [les] .

women	and	younger	children	,	somewhat	less	.
女性	和	年轻	孩子们	,	有些	较少的	.

妇女和幼儿的情况略少一些。

[ðer; ðər] ['fɑ:loʊz] [ə; eɪ][lɪst][ʌv; əv] [fu:dz] ['kɑ:mənli] [ju:st] [ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz] ,

There	follows	a	list	of	foods	commonly	used	in	main	dishes	,
那里	跟随	一个	列表	的	食物	通常	用过的	在	主要的	菜肴	,

以下列出一些主菜中常用的食材：

[tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['kwɑ:ntəti] ['ni:dɪd] [tu:; tə][prə'vaɪd][ðə; ði] ½ [aʊns] [ʌv; əv]['proʊti:n] . [fɔ:r]

together	with	the	quantity	needed	to	provide	the	½	ounce	of	protein	.	4
一起	和	这	数量	需要	到	提供	这	½	盎司	的	蛋白质	.	4

再加上提供½盎司蛋白质所需的量。4

[ə'prɑ:ksɪmət] [ə'maʊnts] [ʌv; əv][sʌm; səm] [fu:dz] [ðæt] [prə'vaɪd] [ə'baʊt] ½ [aʊns] (- ['græmz])

Approximate	Amounts	of	Some	Foods	That	Provide	About	½	Ounce	(	15	grams	)
近似	金额	的	一些	食物	那	提供	关于	½	盎司	(	-	克	)

['proʊti:n]

Protein
蛋白质

以下是一些食物的大致摄入量，这些食物每份约含 15 克蛋白质。

[æz; əz] ['pə:tʃəst]

As	purchased
作为	购买

购入时

[mi:t] :

Meat	:
肉	:

肉：

[kʌts] [wɪð; wɪθ]['oʊnli] [smɔːl] [ə'maʊnts] [ʌv; əv][boʊn][ɔːr]['vɪzəb(ə)l][fæt] ([æz; əz] [biːf] [stuː] [miːt] ,

Cuts	**with**	**only**	**small**	**amounts**	**of**	**bone**	**or**	**visible**	**fat**	**(**	**as**	**beef**	**stew**	**meat**	**,**
削减	和	仅有的	小的	金额	的	骨	或者	可见的	胖的	(	作为	牛肉	炖	肉	,

只有少量骨头或可见脂肪的肉块（如炖牛肉，

[viːl] ['kʌtlət] , [roʊld] [rɪb] [roʊst] , [raʊnd] [steɪk] , [boʊnd] [rʌmp] [roʊst] , [tʌŋ]) [θriː] ['aʊnsɪz]

veal	**cutlet**	**,**	**rolled**	**rib**	**roast**	**,**	**round**	**steak**	**,**	**boned**	**rump**	**roast**	**,**	**tongue**	**)**	**3**	**ounces**
小牛肉	肉排	,	滚动	肋骨	烤	,	圆形的	牛排	,	骨	臀部	烤	,	舌头	)	3	盎司

小牛肉排、卷肋排、圆牛排、去骨臀肉、牛舌）3盎司

[kʌts] [wɪð; wɪθ] ['mɑːdərət] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][boʊn][ænd; ənd]['vɪzəb(ə)l][fæt] ([æz; əz] ['stændɪŋ] [rɪb] [roʊst] ,

Cuts	**with**	**moderate**	**amount**	**of**	**bone**	**and**	**visible**	**fat**	**(**	**as**	**standing**	**rib**	**roast**	**,**
削减	和	缓和	数量	的	骨	和	可见的	胖的	(	作为	常设	肋骨	烤	,

骨头含量适中且脂肪可见的肉块（如带骨肋排烤肉），

[rʌmp] [roʊst] [wɪð; wɪθ] [boʊn] , [læm] ['ʃoʊldər] [roʊst] , [pɔːrk] [tʃɔps]) [fɔːr] ['aʊnsɪz]

rump	**roast**	**with**	**bone**	**,**	**lamb**	**shoulder**	**roast**	**,**	**pork**	**chops**	**)**	**4**	**ounces**
臀部	烤	和	骨	,	羊肉	肩膀	烤	,	猪肉	排骨	)	4	盎司

带骨牛臀肉、羊肩肉、猪排）4盎司

[kʌts] [wɪð; wɪθ] [mʌtʃ] [fæt][ɔːr][boʊn] ([sʌtʃ] [æz; əz]['beɪkən] , [pɔːrk] ['sɔːsɪdʒ] , ['speərɪbz]) [faɪv] ['aʊnsɪz]

Cuts	**with**	**much**	**fat**	**or**	**bone**	**(**	**such**	**as**	**bacon**	**,**	**pork**	**sausage**	**,**	**spareribs**	**)**	**5**	**ounces**
削减	和	很多	胖的	或者	骨	(	这样的	作为	熏肉	,	猪肉	香肠	,	排骨	)	5	盎司

[ɔːr] [mɔːr]

or	**more**
或者	更多的

脂肪或骨头较多的肉块（例如培根、猪肉香肠、排骨），5盎司或以上。

['lʌntʃən] - [miːt] ['mɪkstʃɚz] ([æz; əz][bə'loʊnjə] , ['fræŋkfəːtəz]) 3½ ['aʊnsɪz]

Luncheon	**-**	**meat**	**mixtures**	**(**	**as**	**bologna**	**,**	**frankfurters**	**)**	**3½**	**ounces**
午餐	-	肉	混合物	(	作为	博洛尼亚	,	法兰克福香肠	)	3½	盎司

午餐肉混合物（如博洛尼亚香肠、法兰克福香肠）3½盎司

['tʃɪkɪn] ([æz; əz] ['roʊstɚz] , ['stjuɪŋ] [henz]) :

Chicken	**(**	**as**	**roasters**	**,**	**stewing**	**hens**	**)**	**:**
鸡	(	作为	烘焙机	,	炖	母鸡	)	:

鸡（如烤鸡、炖鸡）:

[hoʊl] , [drest] ([wɪð; wɪθ] [hed] , [fiːt] , [boʊn] , ['vɪsərə] [weid] [ɪn]) [fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['aʊnsɪz]

Whole	**,**	**dressed**	**(**	**with**	**head**	**,**	**feet**	**,**	**bone**	**,**	**viscera**	**weighed**	**in**	**)**	**4**	**to**	**5**	**ounces**
所有的	,	穿着	(	和	头	,	脚	,	骨	,	内脏	称重	在	)	4	到	5	盎司

整只（去头去脚，剔骨去内脏）重4至5盎司

['redi] - [tuː; tə] - [kʊk] ([hed] , [fiːt] , ['vɪsərə] [rɪ'muːvd]) [θriː][tuː; tə][fɔːr] ['aʊnsɪz]

Ready	**-**	**to**	**-**	**cook**	**(**	**head**	**,**	**feet**	**,**	**viscera**	**removed**	**)**	**3**	**to**	**4**	**ounces**
准备好	-	到	-	厨师	(	头	,	脚	,	内脏	已移除	)	3	到	4	盎司

已去除头部、爪子和内脏的即食海鲜（3至4盎司）

[kænd] [ɔːr] ['boʊnləs] , [liːn] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz]

Canned	**or**	**boneless**	**,**	**lean**	**2**	**ounces**
罐装	或者	无骨	,	倾斜	2	盎司

罐装或去骨瘦肉 2 盎司

['tɜːrki] :

Turkey	**:**
火鸡	:

火鸡:

[hoʊl] , [drest] ([wɪð; wɪθ] [hed] , [fiːt] , [boʊn] , ['vɪsərə] [weid] [ɪn]) [fɔːr] ['aʊnsɪz]

Whole	**,**	**dressed**	**(**	**with**	**head**	**,**	**feet**	**,**	**bone**	**,**	**viscera**	**weighed**	**in**	**)**	**4**	**ounces**
所有的	,	穿着	(	和	头	,	脚	,	骨	,	内脏	称重	在	)	4	盎司

整只（去头、去爪、去骨、去内脏，称重后）4盎司

['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] ([hed] , [fi:t] , ['vɪsərə] [rɪ'mu:vd]) 3½ ['aʊnsɪz]
Ready - to - cook (head , feet , viscera removed) 3½ ounces
准备好 - 到 - 厨师 (头 , 脚 , 内脏 已移除) 3½ 盎司

已去除头、爪、内脏的即食海鲜（3½盎司）

[fɪʃ] , [kænd] [ɔ:r] ['boʊnləs] ([æz; əz]['sæmən] , ['tu:nə]) 2½ ['aʊnsɪz]
Fish , canned or boneless (as salmon , tuna) 2½ ounces
鱼 , 罐装 或者 无骨 (作为 三文鱼 , 金枪鱼) 2½ 盎司

鱼，罐装或去骨（如鲑鱼、金枪鱼）2½盎司

[egz] , [ɪn] [ʃel] 4½ ['aʊnsɪz] ([ˌtu:'tu:][lɑ:rdʒ][ɔ:r] 2½ ['mi:diəm] - [saɪz])
Eggs , in shell 4½ ounces (2 large or 2½ medium - size)
鸡蛋 , 在 壳 4½ 盎司 (2 大的 或者 2½ 中等的 - 尺寸)

带壳鸡蛋 4½ 盎司（2 个大鸡蛋或 2½ 个中鸡蛋）

[mɪlk] :
Milk :
牛奶 :

牛奶:

[freʃ] , [hoʊl] [ɔ:r][skɪm] , [ɔ:r] ['bʌtərmɪlk] 14½ ['aʊnsɪz] (1¾ [kʌps])
Fresh , whole or skim , or buttermilk 14½ ounces (1¾ cups)
新鲜的 , 所有的 或者 撇去 , 或者 酪乳 14½ 盎司 (1¾ 杯子)

新鲜牛奶（全脂或脱脂）或酪乳 14½ 盎司（1¾ 杯）

[ɪ'væpəreɪtɪd] ['sɛvən] ['aʊnsɪz] (⅞ [kʌp])
Evaporated 7 ounces (⅞ cup)
蒸发 7 盎司 (⅞ 杯子)

蒸发了 7 盎司（⅞ 杯）

[draɪ] , [ˌnɑ:n'fæt] 1½ ['aʊnsɪz] (5½ ['teɪbəlˌspu:nz])
Dry , nonfat 1½ ounces (5½ tablespoons)
干燥 , 脱脂 1½ 盎司 (5½ 汤匙)

干的，脱脂的 1½ 盎司（5½ 汤匙）

[tʃi:z] :
Cheese :
奶酪 :

奶酪:

['tʃedər] [ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] (½ [kʌp] , ['greɪtɪd])
Cheddar 2 ounces (½ cup , grated)
切达干酪 2 盎司 (½ 杯子 , 磨碎的)

切达干酪 2 盎司（½ 杯，磨碎）

['kɑ:tɪdʒ] 2½ ['aʊnsɪz] ([faɪv] ['teɪbəlˌspu:nz])
Cottage 2½ ounces (5 tablespoons)
小屋 2½ 盎司 (5 汤匙)

乡村风味 2½ 盎司（5 汤匙）

['pi:nʌt] ['bʌtər] [ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] ([fɔ:r] ['teɪbəlˌspu:nz])
Peanut butter 2 ounces (4 tablespoons)
花生 黄油 2 盎司 (4 汤匙)

花生酱 2 盎司（4 汤匙）

[draɪ] [bi:nz] , [ɪk'sept] ['sɔɪbi:nz] ([æz; əz]['li:mə; 'laɪmə] , ['neɪvi] , ['kɪdni]) 2½ ['aʊnsɪz] ([ə'baʊt] ⅓ [kʌp])
Dry beans , except soybeans (as lima , navy , kidney) 2½ ounces (about ⅓ cup)
干燥 豆子 , 除了 大豆 (作为 利马 , 海军 , 肾) 2½ 盎司 (关于 ⅓ 杯子)

干豆（大豆除外，如利马豆、白芸豆、红腰豆）2½盎司（约⅓杯）

['sɔɪbi:nz] , [draɪ] 1½ ['aʊnsɪz] ([ə'baʊt][θri:] ['teɪbəlˌspu:nz]) [faɪv]
Soybeans , dry 1½ ounces (about 3 tablespoons) 5
大豆 , 干燥 1½ 盎司 (关于 3 汤匙) 5

干大豆 1½ 盎司（约 3 汤匙）5

[ə; eɪ] ['deɪli] [fuːd] [gaɪd]
A Daily Food Guide
一个 日常的 食物 指导

每日膳食指南

[æz; əz][juː; jʊ][plæn][jʊr; jər][meɪn] ['dɪʃɪz] , [duː][jʊr; jər][ˌoʊvər'ɔːl]['menjuː] ['plænɪŋ] [tuː] ,
As you plan your main dishes , do your overall menu planning too ,
作为 你 计划 你的 主要的 菜肴 , 做 你的 全面的 菜单 规划 也 ,

在计划主菜的同时，也要做好整体菜单的规划。

['kiːpɪŋ] [ɪn][maɪnd][ðə; ði] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [fuːdz] [ðæt][ɑːr; ər] ['niːdɪd] [fɔːr; fər][æn; ən] ['ædɪkwət]
keeping in mind the different kinds of foods that are needed for an adequate
保持 在 头脑 这 不同的 种类 的 食物 那 是 需要 为了 一个 足够的
['daɪət] .
diet .
饮食 .

记住要考虑到均衡饮食所需的各种食物。

[plæn][tuː; tə] [sɜːrv] [fuːdz] [frʌm; frəm] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] [fɔːr] [gruːps] ['evri] [deɪ] :
Plan to serve foods from each of these four groups every day :
计划 到 服务 食物 从 每个 的 这些 四 团体 每一个 天 :

计划每天提供以下四类食物：

• [mɪlk] [gruːp] — [mɪlk][ɪn][ɔːl][fɔːrmz] (['fluːɪd] [hoʊl] [ɔːr][skɪm] , [ɪ'væpəreɪtɪd] , [draɪ] , ['bʌtərmɪlk]) .
• Milk group — milk in all forms (fluid whole or skim , evaporated , dry , buttermilk) .
• 牛奶 团体 — 牛奶 在 全部 表格 (体液 所有的 或者 撇去 , 蒸发 , 干燥 , 酪乳) .

· 牛奶组——各种形式的牛奶（液态全脂或脱脂牛奶、蒸发奶、奶粉、酪乳）。

[fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] , [ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ʌv; əv][θriː][ɔːr] [mɔːr] [kʌps][ʌv; əv]['fluːɪd][mɪlk] ['deɪli] ;
For children , the equivalent of 3 or more cups of fluid milk daily ;
为了 孩子们 , 这 相等的 的 3 或者 更多的 杯子 的 体液 牛奶 日常的 ;

对于儿童来说，每天相当于 3 杯或更多杯液态奶；

[fɔːr; fər]['tiːn,eidʒəz] , [fɔːr][ɔːr] [mɔːr] [kʌps] ; [fɔːr; fər] [ə'dʌlts] , [ˌtuː'tuː][ɔːr] [mɔːr] [kʌps] .
for teenagers , 4 or more cups ; for adults , 2 or more cups .
为了 青少年 , 4 或者 更多的 杯子 ; 为了 成年人 , 2 或者 更多的 杯子 .

青少年每日饮水量为 4 杯或以上；成人每日饮水量为 2 杯或以上。

• [miːt] [gruːp] — [miːt] , ['poʊltri] , [fɪʃ] , [egz] ; [æz; əz]['ɔːltə(r)neɪts] , [draɪ] [biːnz] , ['piːz] , [ænd; ənd]
• Meat group — meat , poultry , fish , eggs ; as alternates , dry beans , peas , and
• 肉 团体 — 肉 , 家禽 , 鱼 , 鸡蛋 ; 作为 备选方案 , 干燥 豆子 , 豌豆 , 和
['lentəlz] ; [nʌts] , ['piːnʌts] , ['piːnʌt] ['bʌtər] .
lentils ; nuts , peanuts , peanut butter .
扁豆 ; 坚果 , 花生 , 花生 黄油 .

· 肉类组——肉、家禽、鱼、蛋；作为替代品，干豆、豌豆和扁豆；坚果、花生、花生酱。

[tuː] [ɔːr] [mɔːr] ['sɜːrvɪŋz] ['deɪli] .
Two or more servings daily .
二 或者 更多的 份量 日常的 .

每天食用两份或两份以上。

• ['vedʒtəb(ə)l] - [fruːt] [gruːp] — ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] [ʌv; əv] [ɔːl] [kaɪndz] .
• Vegetable - fruit group — vegetables and fruits of all kinds .
• 蔬菜 - 水果 团体 — 蔬菜 和 水果 的 全部 种类 .

· 蔬菜水果类——各种蔬菜和水果。

[fɔːr] [ɔːr] [mɔːr] ['sɜːrvɪŋz] ,
Four or more servings ,
四 或者 更多的 份量 ,

四人份或以上

[ɪn'kluːdɪŋ] [ə; eɪ]['sɪtrəs] [fruːt][ɔːr] ['ʌðər] [fruːt][ɔːr]['vedʒtəb(ə)l][ɪm'pɔːrt(ə)nt][fɔːr; fər]['vaɪtəmɪn][siː]['deɪli]

including	a	citrus	fruit	or	other	fruit	or	vegetable	important	for	vitamin	C	daily
包括	一个	柑橘	水果	或者	其他	水果	或者	蔬菜	重要的	为了	维他命	C	日常的

[ænd; ənd][ə; eɪ][dɑːrk] - [griːn] [ɔːr] [diːp] - ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l][fɔːr; fər]['vaɪtəmɪn][ə; eɪ][æt; ət] [liːst] ['evri]

and	a	dark	-	green	or	deep	-	yellow	vegetable	for	vitamin	A	at	least	every
和	一个	黑暗的	-	绿色的	或者	深的	-	黄色的	蔬菜	为了	维他命	一个	在	至少	每一个

['ʌðər] [deɪ] .

other	day	.
其他	天	.

每天食用柑橘类水果或其他富含维生素 C 的水果或蔬菜，至少隔天食用深绿色或深黄色蔬菜以补充维生素 A。

• [bred] - ['sɪriəl] [gruːp] — [ɔːl] ['brɛdz] [ænd; ənd] ['sɪrɪəls] [ðæt][ɑːr; ər] [hoʊl] [greɪn] , [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ,

• Bread	-	cereal	group	—	all	breads	and	cereals	that	are	whole	grain	,	enriched	,
• 面包	-	谷物	团体	—	全部	面包	和	谷物	那	是	所有的	粮食	,	富含	,

[ɔːr] [rɪ'stɔːrd] .

or	restored	.
或者	恢复	.

· 面包谷物组——所有全谷物、强化或修复的面包和谷物。

[fɔːr] [ɔːr] [mɔːr] ['sɜːvɪŋz] ['deɪli] .

Four	or	more	servings	daily	.
四	或者	更多的	份量	日常的	.

每天至少四份。

['ʌðər] [fuːdz] — [ðə; ði][fæts][ænd; ənd][ɔɪlz] , ['ʃʊgɜz] ,

Other	foods	—	the	fats	and	oils	,	sugars	,
其他	食物	—	这	脂肪	和	油	,	糖	,

其他食物——脂肪和油脂、糖类、

[ænd; ənd] [ˌʌnɪn'rɪtʃt] ['sɪriəl] ['prɑːdʌkt] [juːst] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [ɔːr] ['ædɪd] [tuː; tə] [fuːdz] [æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl]

and	unenriched	cereal	products	used	in	cooking	or	added	to	foods	at	the	table
和	未富集的	谷物	产品	用过的	在	烹饪	或者	额外	到	食物	在	这	桌子

— [wɪl] [help][tuː; tə][raʊnd] [aʊt] [miːlz] [ænd; ənd]['sætɪsfaɪ] ['æpitaits] .

—	will	help	to	round	out	meals	and	satisfy	appetites	.
—	将要	帮助	到	圆形的	出去	餐	和	满足	食欲	.

烹饪时使用的未强化谷物制品或添加到餐桌食物中的谷物制品，有助于使膳食更加均衡，满足食欲。

['lʊkɪŋ] [æt; ət]['aʊər; ɑːr]['næʃ(ə)nəl]['daɪət] ,

Looking	at	our	national	diet	,
寻找	在	我们的	国家的	饮食	,

纵观我国国民饮食，

[wiː; wi][faɪnd][ðæt] ['nɪrli] [hæf][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['proʊtiːn] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [miːt] [gruːp] .

we	find	that	nearly	half	of	our	protein	comes	from	the	meat	group	.
我们	寻找	那	几乎	一半	的	我们的	蛋白质	来	从	这	肉	团体	.

我们发现，我们近一半的蛋白质来自肉类。

[bʌt; bət][ə'baʊt][ə; eɪ] [fɪfθ] [kʌmz] [frʌm; frəm] [bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] .

But	about	a	fifth	comes	from	bread	and	other	cereal	foods	.
但	关于	一个	第五	来	从	面包	和	其他	谷物	食物	.

但其中约有五分之一来自面包和其他谷类食品。

[ænd; ənd][ðə; ði][mɪlk] [gruːp] [prə'vaidz] [ə'baʊt][ə; eɪ] [fɔːrθ] .

And	the	milk	group	provides	about	a	fourth	.
和	这	牛奶	团体	提供	关于	一个	第四	.

牛奶行业贡献了大约四分之一。

[wi:; wi][kæn; kən] [ðen] [rɪ'laɪ][ɑ:n] [ði:z] [θri:] [fu:d] [gru:ps] [tu:; tə][prə'vaɪd][ðə; ði]['proʊti:n][ʌv; əv]

We	can	then	rely	on	these	three	food	groups	to	provide	the	protein	of
我们	能	然后	依靠	在	这些	三	食物	团体	到	提供	这	蛋白质	的

['aʊər; ɑ:r][meɪn] ['dɪʃɪz] .

our	main	dishes	.
我们的	主要的	菜肴	.

这样，我们就可以依靠这三大类食物来提供主菜所需的蛋白质。

[wi:; wi] [ni:d] [nɑ:t][hæv; həv]['proʊti:n] - [dɪ'fɪʃ(ə)nt] ['daiəts]['i:v(ə)n] [ɪf] [wi:; wi] [ɪ'kɑ:nəmaɪz] [ɑ:n] [mi:t] .

We	need	not	have	protein	-	deficient	diets	even	if	we	economize	on	meat	.
我们	需要	不是	有	蛋白质	-	不足	饮食	甚至	如果	我们	节约	在	肉	.

即使我们减少肉类摄入，也不必导致蛋白质摄入不足。

[fɔ:r; fər][wi:; wi][kæn; kən][get]['proʊti:n][frʌm; frəm] ['ʌðər] [fu:dz] ,

For	we	can	get	protein	from	other	foods	,
为了	我们	能	得到	蛋白质	从	其他	食物	,

因为我们可以从其他食物中获取蛋白质。

['ju:zɪŋ][ðem; ðəm][æz; əz] [sə'dʒestɪd] [ɪn][ðə; ði] ['mʌni] - ['seɪvɪŋ] ['resəpɪz]['gɪv(ə)n][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] .

using	them	as	suggested	in	the	money	-	saving	recipes	given	in	this	booklet	.
使用	他们	作为	建议	在	这	钱	-	保存	食谱	给定	在	这	小册子	.

按照本手册中提供的省钱食谱的建议使用它们。

[mi:lz] [tu:; tə][su:t][ðə; ði]['fæməli]

Meals	to	Suit	the	Family
餐	到	套装	这	家庭

适合家庭的餐食

[fu:dz] [tu:; tə] [sɜ:rv] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][meɪn] ['dɪʃɪz] [ɑ:r; ər] [sə'dʒestɪd] [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv] [i:tʃ]

Foods	to	serve	with	the	main	dishes	are	suggested	at	the	end	of	each
食物	到	服务	和	这	主要的	菜肴	是	建议	在	这	结尾	的	每个

['resəpi] .

recipe	.
食谱	.

每道菜谱的最后都会建议搭配主菜的配菜。

['tʃɔɪsɪz] [wɪl] [dɪ'pend] [ɑ:n][ə'veɪləb(ə)l] [sə'plaɪz] , [kɔ:st] , [ðə; ði]['si:z(ə)n] , [ænd; ənd] [wʌt] [ðə; ði]['fæməli]

Choices	will	depend	on	available	supplies	,	cost	,	the	season	,	and	what	the	family
选择	将要	依赖	在	可用的	补给品	,	成本	,	这	季节	,	和	什么	这	家庭

[laɪks] .

likes	.
点赞	.

选择取决于现有供应情况、成本、季节以及家人的喜好。

[ɪf] [ðə; ði]['proʊti:n][ɪn][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] ,

If	the	protein	in	the	main	dish	is	limited	,
如果	这	蛋白质	在	这	主要的	盘子	是	有限的	,

如果主菜中的蛋白质含量有限，

[ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][tu:; tə] [ɪn'klu:d] [ɪn][ðə; ði] [mi:l] [ðə; ði] ['ʌðər] ['proʊti:n] - [rɪtʃ] [fu:dz]

care	should	be	taken	to	include	in	the	meal	the	other	protein	-	rich	foods
关心	应该	是	已采取	到	包括	在	这	一顿饭	这	其他	蛋白质	-	富有的	食物

[sə'dʒestɪd] [ɪn][ðə; ði]['menju:] ([sʌtʃ] [æz; əz]['sælədz][ɔ:r] [dɪ'zɜ:rts] [kən'teɪnɪŋ] [eg] [ɔ:r][mɪlk]) [ɔ:r] ['dɪʃɪz]

suggested	in	the	menu	(	such	as	salads	or	desserts	containing	egg	or	milk	)	or	dishes
建议	在	这	菜单	(	这样的	作为	沙拉	或者	甜点	包含	蛋	或者	牛奶	)	或者	菜肴

['i:kwəli] [haɪ] [ɪn]['proʊti:n] ,

equally	high	in	protein	,
同样地	高的	在	蛋白质	,

应注意在膳食中加入菜单中建议的其他富含蛋白质的食物（例如含有鸡蛋或牛奶的沙拉或甜点），或者蛋白质含量同样高的菜肴。

[tuː; tə] [reɪz] [ðə; ði]['toʊt(ə)l]['proʊtiːn][fɔːr; fər][ðə; ði] [miːl] .

to	raise	the	total	protein	for	the	meal	.
到	增加	这	全部的	蛋白质	为了	这	一顿饭	.

提高膳食中的总蛋白质含量。

[ɪn][sʌm; səm]['hoʊmz] , [nuːn] [ɪz][ðə; ði][taɪm][fɔːr; fər][ðə; ði][bɪg] [miːl] [ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] .

In	some	homes	,	noon	is	the	time	for	the	big	meal	of	the	day	.
在	一些	房屋	,	中午	是	这	时间	为了	这	大的	一顿饭	的	这	天	.

在一些家庭里，中午是享用一天中最丰盛的一餐的时间。

[ɪn] ['ʌðər] , ['oʊnli][æt; ət] [naɪt] [kæn; kən][ðə; ði]['fæməli]['gæðər] [ə'raʊnd][ðə; ði] ['dɪnər] ['teɪbl] .

In	others	,	only	at	night	can	the	family	gather	around	the	dinner	table	.
在	其他的	,	仅有的	在	夜晚	能	这	家庭	收集	大约	这	晚餐	桌子	.

在一些地方，只有到了晚上，一家人才能围坐在餐桌旁。

[ɪn] [stɪl] ['ʌðər] , [wer] ['evriwʌn] [ɪz] ['fɪzɪkli] ['æktɪv] , [ə; eɪ][bɪg] [miːl] [ɪz] ['niːdɪd] [bəuθ] [nuːn]

In	still	others	,	where	everyone	is	physically	active	,	a	big	meal	is	needed	both	noon
在	仍然	其他的	,	在哪里	每个人	是	身体	积极的	,	一个	大的	一顿饭	是	需要	两个都	中午

[ænd; ənd] [naɪt] ,

and	night	,
和	夜晚	,

还有一些地方，每个人都进行体育锻炼，因此中午和晚上都需要吃一顿丰盛的大餐。

[ænd; ənd][pər'hæps]['ɔːlsoʊ][æt; ət] ['brekfəst] .

and	perhaps	also	at	breakfast	.
和	也许	还	在	早餐	.

或许早餐时也会吃。

[bʌt; bət] [wen'evər] [ðə; ði] [miːl] ,

But	whenever	the	meal	,
但	每当	这	一顿饭	,

但每当用餐时，

[ðə; ði] ['hɑːrti] ['dɪʃɪz] [dɪ'skraɪbd] [ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə][juːz][ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv]

the	hearty	dishes	described	in	this	booklet	will	help	you	to	use	a	variety	of
这	爽朗	菜肴	描述	在	这	小册子	将要	帮助	你	到	使用	一个	种类	的

[ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [fuːdz] [tuː; tə] [sə'plaɪ] [ðə; ði]['proʊtiːn][jʊr; jər]['fæməli] [niːdz] .

economical	foods	to	supply	the	protein	your	family	needs	.
经济	食物	到	供应	这	蛋白质	你的	家庭	需求	.

本手册中介绍的丰盛菜肴将帮助您使用各种经济实惠的食物来满足您家人所需的蛋白质。

[ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt][juːz][ðə; ði]['resəpi][ɪg'zæktli][æz; əz]['steɪtɪd] ,

If	you	cannot	use	the	recipe	exactly	as	stated	,
如果	你	不能	使用	这	食谱	确切地	作为	声明	,

如果您无法完全按照食谱说明进行操作，

[pər'hæps][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [sə'dʒestɪd] [ˌveəriː'eiʃənz] [wɪl] [biː; bi] ['suːtɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ]

perhaps	one	of	the	suggested	variations	will	be	suited	to	the	foods	you
也许	一	的	这	建议	变体	将要	是	适合	到	这	食物	你

[hæv; həv][æt; ət][hænd] ,

have	at	hand	,
有	在	手	,

或许这些建议的变通方法中，有一种适合你手头现有的食材。

[jʊr; jər]['fæməli]['pref(ə)rənsɪz] , [ɔːr][ðə; ði] [fə'sɪlətiz] [juː; jʊ][hæv; həv][fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] . [sɪks]

your	family	preferences	,	or	the	facilities	you	have	for	cooking	.	6
你的	家庭	偏好	,	或者	这	设施	你	有	为了	烹饪	.	6

你家人的喜好，或者你家的烹饪设施。6

[miːt] . . .

Meat	.	.	.
肉	.	.	.

肉 ...

[miːt] [ɪz] [tuː] ['væljuəb(ə)l] , [fɔːr; fər][ɪts]['fleɪvər][ænd; ənd][ɪts]['proʊtiːn] , ['aɪərn] , [ænd; ənd][biː]['vaɪtəmɪnz] ,

Meat	**is**	**too**	**valuable**	**,**	**for**	**its**	**flavor**	**and**	**its**	**protein**	**,**	**iron**	**,**	**and**	**B**	**vitamins**	**,**
肉	是	也	有价值的	,	为了	它是	味道	和	它是	蛋白质	,	铁	,	和	B	维生素	,

肉类非常珍贵，因为它味道鲜美，而且富含蛋白质、铁和B族维生素。

[tuː; tə] [weɪst] ['eni][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

to	**waste**	**any**	**of**	**it**	**.**
到	浪费	任何	的	它	.

一点也不能浪费。

[pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊks] [skɪl] [ɪz][tuː; tə] [meɪk] [gʊd] [juːz][ʌv; əv] ['evri] [bɪt] .

Part	**of**	**the**	**cook's**	**skill**	**is**	**to**	**make**	**good**	**use**	**of**	**every**	**bit**	**.**
部分	的	这	库克的	技能	是	到	制作	好的	使用	的	每一个	少量	.

厨师的技巧之一就是物尽其用。

[kʊk] [miːt] [boʊnz][wɪð; wɪθ] [biːnz] [ɔːr] [suːp] [tuː; tə]['ekstrækt; ɪk'strækt][ɔːl]['pɑːsəb(ə)l]['fleɪvər] , [ænd; ənd]

Cook	**meat**	**bones**	**with**	**beans**	**or**	**soup**	**to**	**extract**	**all**	**possible**	**flavor**	**,**	**and**
厨师	肉	骨头	和	豆子	或者	汤	到	提炼	全部	可能的	味道	,	和

['nuːtriənts] [tuː] .

nutrients	**too**	**.**
营养	也	.

将肉骨与豆类或汤一起烹煮，以提取所有可能的风味和营养成分。

[juːz] ['rendərd] [fæts][ɪn] ['greiviz] [ænd; ənd] ['sɔːsɪz] [ænd; ənd] [graʊnd] ['kræklɪŋ] [ɪn] [kwɪk] ['brɛdz] .

Use	**rendered**	**fats**	**in**	**gravies**	**and**	**sauces**	**and**	**ground**	**cracklings**	**in**	**quick**	**breads**	**.**
使用	渲染	脂肪	在	肉汁	和	酱汁	和	地面	爆裂声	在	快的	面包	.

在肉汁和酱料中使用炼制的油脂，在速成面包中使用磨碎的猪油渣。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði] [jiːld] [frʌm; frəm] ['veriəs] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt] [wɪl] [help] [juː; jʊ]

The	**following**	**information**	**on**	**the**	**yield**	**from**	**various**	**cuts**	**of**	**meat**	**will**	**help**	**you**
这	下列的	信息	在	这	屈服	从	各种各样的	削减	的	肉	将要	帮助	你

[dɪ'saɪd] [haʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] [bai] [tuː; tə] [get] [ɪ'nʌf] [liːn] [miːt] [fɔːr; fər][ə; eɪ][meɪn] - [dɪʃ] ['sɜːrvɪŋ] .

decide	**how**	**much**	**to**	**buy**	**to**	**get**	**enough**	**lean**	**meat**	**for**	**a**	**main**	**-**	**dish**	**serving**	**.**
决定	如何	很多	到	买	到	得到	足够的	倾斜	肉	为了	一个	主要的	-	盘子	服务	.

以下关于各种肉类部位出肉率的信息将帮助您决定购买多少才能获得足够瘦肉来制作一道主菜。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] [help] [juː; jʊ] ['fɪgjər] [ðə; ði][kɔːst][pər] ['sɜːrvɪŋ] .

It	**will**	**also**	**help**	**you**	**figure**	**the**	**cost**	**per**	**serving**	**.**
它	将要	还	帮助	你	数字	这	成本	每	服务	.

它还可以帮助你计算每份的成本。

[mʌtʃ] [boʊn][ɔːr] ['grɪsl] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['sɜːrvɪŋz] .

Much	**bone**	**or**	**gristle**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**1**	**to**	**2**	**servings**	**.**
很多	骨	或者	脆骨	—	一个	磅	产量	1	到	2	份量	.

骨头或软骨很多——一磅可以做1到2人份。

[ɪg'zæmpəlz][ɑːr; ər] [ʃæŋk] , ['brɪskɪt] , [pleɪt] , [ʃɔːrt] [rɪbz] , ['speərɪbz] , [brest] [ʌv; əv] [læm] [ɔːr] [viːl] .

Examples	**are**	**shank**	**,**	**brisket**	**,**	**plate**	**,**	**short**	**ribs**	**,**	**spareribs**	**,**	**breast**	**of**	**lamb**	**or**	**veal**	**.**
示例	是	小腿	,	胸部	,	盘子	,	短的	肋骨	,	排骨	,	胸部	的	羊肉	或者	小牛肉	.

例如：羊腿、牛腩、牛胸肉、牛小排、排骨、羊胸肉或小牛肉。

['miːdiəm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][boʊn] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['sɜːrvɪŋz] .

Medium	**amount**	**of**	**bone**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**2**	**to**	**3**	**servings**	**.**
中等的	数量	的	骨	—	一个	磅	产量	2	到	3	份量	.

适量的骨头——一磅骨头可供 2 至 3 人食用。

[ɪg'zæmpəlz][ɑːr; ər] [hoʊl] [ɔːr][end] [kʌts] [ʌv; əv] [biːf] [raʊnd] , [viːl] [leg][ɔːr] ['ʃoʊldər] ,

Examples	**are**	**whole**	**or**	**end**	**cuts**	**of**	**beef**	**round**	**,**	**veal**	**leg**	**or**	**shoulder**	**,**
示例	是	所有的	或者	结尾	削减	的	牛肉	圆形的	,	小牛肉	腿	或者	肩膀	,

例如整块或边角的牛后腿肉、小牛腿肉或牛肩肉。

[hæm][wɪð; wɪθ][boʊn][ɪn] ; ['ɔːlsoʊ] [steɪks] , [tʃɔps] , [ɔːr] [roʊsts] [frʌm; frəm][ðə; ði][lɔɪn] , [rʌmp] , [rɪb]

ham	with	bone	in	;	also	steaks	,	chops	,	or	roasts	from	the	loin	,	rump	,	rib
火腿	和	骨	在	;	还	牛排	,	排骨	,	或者	烤肉	从	这	腰部	,	臀部	,	肋骨

['sekʃnz] , [ɔːr] [tʃʌk] .

sections	,	or	chuck	.
部分	,	或者	查克	.

带骨火腿；也指取自腰部、臀部、肋部或肩部的牛排、肉排或烤肉。

['lɪt(ə)l] [boʊn] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [θriː][tuː; tə][fɔːr] ['sɜːvɪŋz] .

Little	bone	—	a	pound	yields	3	to	4	servings	.
小的	骨	—	一个	磅	产量	3	到	4	份量	.

小骨头——一磅可供 3 至 4 人食用。

[ɪg'zæmpəlz][ɑːr; ər]['sentər] [kʌts] [ʌv; əv] [biːf] [raʊnd] , [ɔːr][hæm] ; ['ɔːlsoʊ] [læm] [ɔːr] [viːl] ['kʌtlits] .

Examples	are	center	cuts	of	beef	round	,	or	ham	;	also	lamb	or	veal	cutlets	.
示例	是	中心	削减	的	牛肉	圆形的	,	或者	火腿	;	还	羊肉	或者	小牛肉	肉饼	.

例如牛后腿肉的中心切块，或火腿；还有羊排或小牛肉排。

[noʊ][boʊn] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜːvɪŋz] .

No	bone	—	a	pound	yields	4	to	5	servings	.
不	骨	—	一个	磅	产量	4	到	5	份量	.

无骨——一磅可供 4 至 5 人食用。

[ɪg'zæmpəlz][ɑːr; ər] [graʊnd] [miːt] , ['boʊnləs] [stuː] [miːts] , ['lɪvər][ɔːr] ['ʌðər] [və'raɪəti][ɔːr] ['boʊnləs]

Examples	are	ground	meat	,	boneless	stew	meats	,	liver	or	other	variety	or	boneless
示例	是	地面	肉	,	无骨	炖	肉类	,	肝	或者	其他	种类	或者	无骨

[miːts] .

meats	.
肉类	.

例如碎肉、去骨炖肉、肝脏或其他各种去骨肉类。

['baɪɪŋ] [miːt]

Buying	Meat
购买	肉

购买肉类

['hoʊmmeɪkər] [huː] [ɑːr; ər]['æftər] [gʊd] [baɪz] [æt; ət][ðə; ði] [miːt] ['kaʊntər] [wɪl] [kən'sɪdər][ðə; ði] [greɪd]

Homemakers	who	are	after	good	buys	at	the	meat	counter	will	consider	the	grade
家庭主妇	WHO	是	后	好的	购买	在	这	肉	柜台	将要	考虑	这	年级

[ænd; ənd][ðə; ði][kʌt] .

and	the	cut	.
和	这	切	.

家庭主妇们如果想在肉类柜台买到物美价廉的肉类，会考虑等级和部位。

['fedərəl] [greɪdz] [ʌv; əv] [biːf] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [faʊnd] [ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt][ɑːr; ər][praɪm] , [tʃɔɪs] , [gʊd] ,

Federal	grades	of	beef	usually	found	on	the	market	are	Prime	,	Choice	,	Good	,
联邦	成绩	的	牛肉	通常	成立	在	这	市场	是	主要的	,	选择	,	好的	,

['stændərd] , [ænd; ənd] [kə'mɜːrʃ(ə)l] .

Standard	,	and	Commercial	.
标准	,	和	商业的	.

市场上常见的牛肉联邦等级有：特级、优选级、良好级、标准级和商业级。

['mɑːrkəts, 'mɑːrkɪts] ['veri] [ɪn][ðə; ði] [greɪdz] [ʌv; əv] [biːf] ['kærid] [ænd; ənd] [meɪ] ['ɔːfər]['oʊnli][wʌn][ɔːr]

Markets	vary	in	the	grades	of	beef	carried	and	may	offer	only	one	or
市场	各不相同	在	这	成绩	的	牛肉	携带	和	可能	提供	仅有的	一	或者

[tuː] ,

two	,
二	,

不同市场出售的牛肉等级各不相同，有的可能只提供一种或两种。

[æz; əz][fɔːr; fər][ɪgˈzæmp(ə)l] , [juː] . [es] . [tʃɔɪs] [ænd; ənd][juː] . [es] . [gʊd] .

as	for	example	,	U	.	S	.	Choice	and	U	.	S	.	Good	.
作为	为了	例子	,	U	.	S	.	选择	和	U	.	S	.	好的	.

例如，US Choice 和 US Good。

[ðə; ði]['loʊər] [greɪdz] [kɔːst] [les] [pər] [paʊnd] [ðæn; ðən]['sɪmələr] [kʌts] [ʌv; əv] ['haɪər] [greɪdz] [ænd; ənd]

The	lower	grades	cost	less	per	pound	than	similar	cuts	of	higher	grades	and
这	降低	成绩	成本	较少的	每	磅	比	相似的	削减	的	更高	成绩	和

['juːʒuəli; 'juːʒəli][kən'teɪn] [mɔːr] [liːn] .

usually	contain	more	lean	.
通常	包含	更多的	倾斜	.

低等级的肉每磅价格比同等大小的高等级肉便宜，而且通常瘦肉含量更高。

[biːf] [ɪz][ðə; ði] [miːt] [moʊst]['ɔːf(ə)n][soʊld][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][juː] . [es] . [greɪd] [stæmp] ,

Beef	is	the	meat	most	often	sold	with	a	U	.	S	.	Grade	stamp	,
牛肉	是	这	肉	最多	经常	卖	和	一个	U	.	S	.	年级	邮票	,

牛肉是市面上最常带有美国等级认证标志的肉类。

[bʌt; bət] [læm] , ['mʌt(ə)n] , [viːl] , [ænd; ənd][kæf][ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] ['fedərəli] ['greɪdɪd] .

but	lamb	,	mutton	,	veal	,	and	calf	are	sometimes	federally	graded	.
但	羊肉	,	羊肉	,	小牛肉	,	和	小牛	是	有时	联邦	已评分	.

但羊肉、绵羊肉、小牛肉和小牛肉有时会进行联邦分级。

[pɔːrk]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪz][nɑːt]['greɪdɪd] .

Pork	usually	is	not	graded	.
猪肉	通常	是	不是	已评分	.

猪肉通常不分级。

[ðə; ði] [kʌt] [riˈfəːz] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['ænɪm(ə)l][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ðə; ði] [miːt] [kʌmz] .

The	cut	refers	to	the	part	of	the	animal	from	which	the	meat	comes	.
这	切	指	到	这	部分	的	这	动物	从	哪个	这	肉	来	.

切割部位指的是动物身上可以取到肉的部位。

[ðə; ði] ['baɪər] [kæn; kən]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [seɪv] ['mʌni] [baɪ]['juːzɪŋ][ðə; ði] [les] ['tendər] [kʌts] [ʌv; əv] [biːf]

The	buyer	can	usually	save	money	by	using	the	less	tender	cuts	of	beef
这	买方	能	通常	节省	钱	经过	使用	这	较少的	投标	削减	的	牛肉

[ænd; ənd][ðə; ði] [les] ['pɑːpjələr][kʌts][ʌv; əv][pɔːrk] ,

and	the	less	popular	cuts	of	pork	,
和	这	较少的	受欢迎的	削减	的	猪肉	,

买家通常可以通过购买肉质较差的牛肉部位和不太受欢迎的猪肉部位来省钱。

[læm] , [ænd; ənd] [viːl] .

lamb	,	and	veal	.
羊肉	,	和	小牛肉	.

羊肉和小牛肉。

[ðiːz] [kʌts][kɔːst] [les] [pər] [paʊnd] [bʌt; bət][prəˈvaɪd][ðə; ði] [seɪm] ['væljuəb(ə)l]['proʊtiːn][æz; əz][ðə; ði]

These	cuts	cost	less	per	pound	but	provide	the	same	valuable	protein	as	the
这些	削减	成本	较少的	每	磅	但	提供	这	相同的	有价值的	蛋白质	作为	这

[mɔːr] [ɪkˈspensɪv] [kʌts] .

more	expensive	cuts	.
更多的	昂贵的	削减	.

这些部位的肉每磅价格更低，但却能提供与价格更高的部位相同的优质蛋白质。

[vəˈraɪəti] [miːts] , [sʌtʃ] [æz; əz]['lɪvər] , [hɑːrt] , [ænd; ənd] ['kɪdni] , ['ɔːlsoʊ][prəˈvaɪd] [haɪ] [rɪˈtɜːrn][ɪn]

Variety	meats	,	such	as	liver	,	heart	,	and	kidney	,	also	provide	high	return	in
种类	肉类	,	这样的	作为	肝	,	心	,	和	肾	,	还	提供	高的	返回	在

[nuˈtrɪʃ(ə)n][fɔːr; fər] ['mʌni] [spent] . ['sɛvən]

nutrition	for	money	spent	.	7
营养	为了	钱	花费	.	7

肝脏、心脏和肾脏等内脏肉类，营养价值也很高，物有所值。7

[ɪn] [kəm'pɛrɪŋ] [kɔ:sts] , [kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n][mʌst; məst][bi:; bi]['gɪv(ə)n][tu:; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [boʊn] ,

In	comparing	costs	,	consideration	must	be	given	to	the	amount	of	bone	,
在	比较	成本	,	考虑	必须	是	给定	到	这	数量	的	骨	,

[fæt] ,

fat	,
胖的	,

在比较成本时，必须考虑骨骼、脂肪的含量，

[ænd; ənd] ['grɪsl] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðeɪ] [ə'fekt] [ðə; ði][kɔ:st][ʌv; əv][ðə; ði] [li:n] ['edəb(ə)l]['pɔ:rʃ(ə)n] .

and	gristle	because	they	affect	the	cost	of	the	lean	edible	portion	.
和	脆骨	因为	他们	影响	这	成本	的	这	倾斜	食用	部分	.

还要去除筋膜，因为它们会影响瘦肉部分的成本。

[ˌaɪ 'ti:] [peɪz] [tu:; tə] [bai] [ðə; ði] [kʌts] [best] ['su:tɪd] [tu:; tə][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['meθədz] [ju:; jʊ][ju:z] .

It	pays	to	buy	the	cuts	best	suited	to	the	cooking	methods	you	use	.
它	支付	到	买	这	削减	最好的	适合	到	这	烹饪	方法	你	使用	.

购买最适合你烹饪方法的肉块是值得的。

[du:][ju:; jʊ] [noʊ] [wʌt] [tu:; tə] [tʃu:z] [fɔ:r; fər][pɑ:t] [roʊsts] , [stju:z] , [ænd; ənd] [su:ps] ?

Do	you	know	what	to	choose	for	pot	roasts	,	stews	,	and	soups	?
做	你	知道	什么	到	选择	为了	锅	烤肉	,	炖菜	,	和	汤	?

你知道做炖肉、炖菜和汤应该选择什么食材吗?

[hɪr] [ɪz][ə; eɪ]['hændi] [gaɪd] .

Here	is	a	handy	guide	.
这里	是	一个	便利	指导	.

这里有一份实用指南。

[fɔ:r; fər][pɑ:t] [roʊsts] , [swɪs] [steɪks] , ['smʌðəd] [steɪks] , ['ʌðər] [breɪzd] [mi:ts] . — [bi:f] [raʊnd] ,

For	pot	roasts	,	Swiss	steaks	,	smothered	steaks	,	other	braised	meats	.	—	Beef	round	,
为了	锅	烤肉	,	瑞士	牛排	,	窒息	牛排	,	其他	炖	肉类	.	—	牛肉	圆形的	,

[rʌmp] , ['sɜ:rlɔɪn][tɪp] ,

rump	,	sirloin	tip	,
臀部	,	西冷牛排	提示	,

适用于炖牛肉、瑞士牛排、焖牛排和其他炖肉——牛后腿肉、牛臀肉、牛腰尖肉。

[flæŋk] , [tʃʌk] , [ʃɔ:rt] [rɪbz] , [hɑ:rt] , [ænd; ənd]['lɪvər] .

flank	,	chuck	,	short	ribs	,	heart	,	and	liver	.
侧翼	,	查克	,	短的	肋骨	,	心	,	和	肝	.

牛腩、牛肩肉、牛小排、牛心和牛肝。

['speərɪbz] [ænd; ənd][hæm] [hɑ:ks] .

Spareribs	and	ham	hocks	.
排骨	和	火腿	后腿	.

排骨和火腿蹄膀。

[pɔ:rk]['lɪvər][ænd; ənd] [hɑ:rt] .

Pork	liver	and	heart	.
猪肉	肝	和	心	.

猪肝和猪心。

[θɪk] [pɔ:rk] [tʃɔps] [ɔ:r][hæm]['slaɪsɪz][ɔ:r] ['ʃoʊldər] [steɪks] .

Thick	pork	chops	or	ham	slices	or	shoulder	steaks	.
厚的	猪肉	排骨	或者	火腿	切片	或者	肩膀	牛排	.

厚切猪排、火腿片或肩胛肉排。

[læm] ['ʃoʊldər] , [nek] , [brest] , [ʃæŋks] , [hɑ:rt] , [ænd; ənd]['lɪvər] .

Lamb	shoulder	,	neck	,	breast	,	shanks	,	heart	,	and	liver	.
羊肉	肩膀	,	脖子	,	胸部	,	小腿	,	心	,	和	肝	.

羊肩、羊颈、羊胸、羊腿、羊心和羊肝。

[viːl] [raʊnd] , [rʌmp] , ['ʃoʊldər] , [ænd; ənd] [hɑːrt] .
Veal round , rump , shoulder , and heart .
小牛肉 圆形的 , 臀部 , 肩膀 , 和 心 .

小牛肉的后腿肉、臀肉、肩肉和心脏。

[fɔːr; fər] [stjuːz] , [suːps] , [ɔːr][tuː; tə] [kʊk] [bɪ'fɔːr] ['kriːmɪŋ] [ɔːr] ['fraɪɪŋ] . — [biːf] , [læm] , [ɔːr] [viːl] [nek] .
For stews , soups , or to cook before creaming or frying . — Beef , lamb , or veal neck .
为了 炖菜 , 汤 , 或者 到 厨师 前 奶油 或者 煎炸 . — 牛肉 , 羊肉 , 或者小牛肉 脖子 .

可用于炖菜、汤，或在打成奶油或煎炸前烹煮。——牛颈肉、羊颈肉或小牛颈肉。

[biːf] [pleɪt] [ænd; ənd] ['brɪskɪt] ([freʃ] [ɔːr] [kɔːrnd]) .
Beef plate and brisket (fresh or corned) .
牛肉 盘子 和 胸部 (新鲜的 或者 咸) .

牛肉拼盘和牛腩（新鲜的或腌制的）。

[tʌŋ] ([freʃ] [ɔːr] [smoʊkt]) .
Tongue (fresh or smoked) .
舌头 (新鲜的 或者 熏制) .

牛舌（新鲜或烟熏）。

[viːl] [ɔːr] [læm] [ʃæŋks] , ['kidniz] , [breɪnz] .
Veal or lamb shanks , kidneys , brains .
小牛肉 或者 羊肉 小腿 , 肾脏 , 大脑 .

小牛或羊腿、肾脏、脑。

[pɔːrk] ['kidniz] [ænd; ənd] [breɪnz] .
Pork kidneys and brains .
猪肉 肾脏 和 大脑 .

猪肾和猪脑。

[viːl] , [læm] , [ɔːr] [biːf] ['swiːtbredz] .
Veal , lamb , or beef sweetbreads .
小牛肉 , 羊肉 , 或者 牛肉 甜面包 .

小牛肉、羊肉或牛肉的胸腺。

[tuː; tə] [meɪk] [miːt] ['tendər]
To Make Meat Tender
到 制作 肉 投标

使肉质软嫩

[gʊd] ['kʊkɪŋ] [kæn; kən] [help] [meɪk] ['eni] [kʌt] [ʌv; əv] [miːt] [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [meɪn] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fæməli] .
Good cooking can help make any cut of meat a favorite main dish with the family .
好的 烹饪 能 帮助 制作 任何 切 的 肉 一个 最喜欢的 主要的 盘子 和 这 家庭 .

好的烹饪技巧可以让任何部位的肉都成为家人最喜欢的菜肴。

[hɪr] [ɑːr; ər] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['meθədz] [ðæt] ['skɪlf(ə)l] [kʊks] [juːz] [fɔːr; fər] [les] ['tendər] [kʌts] :
Here are some of the methods that skillful cooks use for less tender cuts :
这里 是 一些 的 这 方法 那 熟练 厨师 使用 为了 较少的 投标 削减 :

以下是一些技艺精湛的厨师用来处理不太嫩的肉块的方法：

[lɔːŋ] , [sloʊ] ['kʊkɪŋ] ,
Long , slow cooking ,
长的 , 慢的 烹饪 ,

长时间慢炖

[æz; əz][fɔːr; fər] [breɪzd] [miːts] [ænd; ənd] [stjuːz] . — [fɔːr; fər]['ekstrə]['fleɪvər][fɜːrst] [braʊn] [miːt] [ɪn][ə; eɪ]

as	for	braised	meats	and	stews	.	—	For	extra	flavor	first	brown	meat	in	a
作为	为了	炖	肉类	和	炖菜	.	—	为了	额外的	味道	第一的	棕色的	肉	在	一个

['lɪt(ə)l][fæt] .

little	fat	.
小的	胖的	.

至于炖肉和炖菜——为了增加风味，先用少许油脂将肉煎至棕色。

[tuː; tə] [breɪz] , [juːz]['lɪt(ə)l][ɔːr][noʊ]['lɪkwɪd] [ɪk'sept] [ðə; ði][dʒuːsiz] [ðæt] [kʊk] [frʌm; frəm][ðə; ði] [miːt] .

To	braise	,	use	little	or	no	liquid	except	the	juices	that	cook	from	the	meat	.
到	烩	,	使用	小的	或者	不	液体	除了	这	果汁	那	厨师	从	这	肉	.

炖煮时，除了肉自身渗出的汁液外，几乎不用或完全不用液体。

[kʊk] , ['kloʊsli] ['kʌvərd] , [wɪð; wɪθ] [loʊ] [hiːt] .

Cook	,	closely	covered	,	with	low	heat	.
厨师	,	密切	涵盖	,	和	低的	热	.

盖紧锅盖，小火慢煮。

[tuː; tə] [stuː] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə] ['pɑːrʃəli] ['kʌvər] [miːt] , ['kʌvər]['ket(ə)l] , [ænd; ənd] ['sɪmər] .

To	stew	,	add	water	to	partially	cover	meat	,	cover	kettle	,	and	simmer	.
到	炖	,	添加	水	到	部分	覆盖	肉	,	覆盖	壶	,	和	煨	.

炖煮时，加水至部分没过肉，盖上锅盖，小火慢炖。

['tʃɑːpɪŋ] , ['paʊndɪŋ] , ['skɔːrɪŋ] . — [ðə; ði] - ['hɛlps] [meɪk] [miːt] ['tendər] .

Chopping	,	pounding	,	scoring	.	—	The	foodchopper	helps	make	meat	tender	.
切碎	,	猛击	,	得分	.	—	这	-	帮助	制作	肉	投标	.

切碎、捶打、划刀——食物切碎器有助于使肉质鲜嫩。

['æftər] ['tʃɑːpɪŋ] , ['eni] [miːt] [kʊks] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz][ə; eɪ]['tendər] [kʌt] .

After	chopping	,	any	meat	cooks	as	quickly	as	a	tender	cut	.
后	切碎	,	任何	肉	厨师	作为	迅速地	作为	一个	投标	切	.

切好后，任何肉块都能像嫩肉一样快速煮熟。

['paʊndɪŋ] , [ɔːr] ['skɔːrɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [naɪf] ,

Pounding	,	or	scoring	with	a	knife	,
猛击	,	或者	得分	和	一个	刀	,

捶打，或用刀划痕，

[bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] [ɪz]['sɪmələr][ɪn] [ɪ'fekt] [tuː; tə] ['tʃɑːpɪŋ] [bʌt; bət] ['tendəraɪz] [miːt] [les] .

before	cooking	is	similar	in	effect	to	chopping	but	tenderizes	meat	less	.
前	烹饪	是	相似的	在	影响	到	切碎	但	使之变嫩	肉	较少的	.

烹饪前先将肉切碎，效果与切碎类似，但对肉质的嫩化作用较小。

['siːzniŋz]

Seasonings
调味料

调味料

[miːt] [ɪt'self][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['fleɪvərɪŋ] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] .

Meat	itself	is	usually	flavoring	enough	for	the	main	dish	.
肉	本身	是	通常	调味	足够的	为了	这	主要的	盘子	.

肉本身通常就足以作为主菜的调味料。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːf(ə)n] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][tuː; tə] [dɪ'veləp] [ɪts]['fleɪvər] .

It	is	often	browned	in	a	little	fat	to	develop	its	flavor	.
它	是	经常	棕色	在	一个	小的	胖的	到	发展	它是	味道	.

通常用少量油脂将其煎至棕色，以增强其风味。

[ɪn][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz] , ['haɪli] ['fleɪvər] [ɔːr] [kjʊr] [miːts] [sʌtʃ] [æz; əz][hæm] , [draɪd] [biːf] ,

In	combination	dishes	,	highly	flavored	or	cured	meats	such	as	ham	,	dried	beef	,
在	组合	菜肴	,	高度	调味	或者	治愈	肉类	这样的	作为	火腿	,	干燥	牛肉	,

在什锦菜肴中，会加入味道浓郁或腌制过的肉类，例如火腿、牛肉干等。

[kɔːrnd] [biːf] , [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] [meɪ] [lend] [mɔːr] ['fleɪvər][ðæn; ðən] [freʃ] [miːt] .

corned	**beef**	**,**	**and**	**sausage**	**may**	**lend**	**more**	**flavor**	**than**	**fresh**	**meat**	**.**
咸	牛肉	,	和	香肠	可能	借	更多的	味道	比	新鲜的	肉	.

腌牛肉和香肠可能比新鲜肉类更有味道。

[wen] [ðə; ðiː] [miːt] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] , ['ʌðər] [fuːdz] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː][zest][ænd; ənd] [ə'dɪʃən(ə)l] [fuːd] ['vælјuːz] .

When	**the**	**meat**	**is**	**limited**	**,**	**other**	**foods**	**will**	**add**	**zest**	**and**	**additional**	**food**	**values**	**.**
什么时候	这	肉	是	有限的	,	其他	食物	将要	添加	热情	和	额外的	食物	值	.

肉类摄入不足时，其他食物可以增添风味和额外的营养价值。

[tə'meɪtoʊz] , ['ʌnjənz] , ['pɑːrsli] , [tʃaɪvz] , [griːn] ['pepərz] , ['seləri] , ['saʊər] [kriːm] , ['lemən] ,

Tomatoes	**,**	**onions**	**,**	**parsley**	**,**	**chives**	**,**	**green**	**peppers**	**,**	**celery**	**,**	**sour**	**cream**	**,**	**lemon**	**,**
西红柿	,	洋葱	,	香菜	,	细香葱	,	绿色的	辣椒	,	芹菜	,	酸的	奶油	,	柠檬	,

西红柿、洋葱、欧芹、细香葱、青椒、芹菜、酸奶油、柠檬

['nɪpi] [ɔːr] [smoʊkt] [tʃiːz] — [ɔːl] [kən'trɪbjuːt] [ɪn][bəuθ] [weɪz] .

nippy	**or**	**smoked**	**cheese**	**—**	**all**	**contribute**	**in**	**both**	**ways**	**.**
寒冷	或者	熏制	奶酪	—	全部	贡献	在	两个都	方式	.

无论是清爽的还是烟熏的奶酪——两者都对这两种风味有所贡献。

['ʌðər] ['siːzniŋz] [jʊr; jər]['fæməli] [meɪ] [ɪn'dʒɔɪ][wɪð; wɪθ] [miːt] [ɑːr; ər] [beɪ] [liːf] , ['kætsəp] , ['tʃɪli] ,

Other	**seasonings**	**your**	**family**	**may**	**enjoy**	**with**	**meat**	**are**	**bay**	**leaf**	**,**	**catsup**	**,**	**chili**	**,**
其他	调味料	你的	家庭	可能	享受	和	肉	是	湾	叶子	,	番茄酱	,	辣椒	,

您的家人可能还会喜欢用月桂叶、番茄酱、辣椒等调味料来搭配肉类。

['kɜːri] , ['gɑːrlɪk] , ['mɑːrdʒərəm] , [pə'priːkə] , [seɪdʒ] , [sɔɪ] [sɔːs] , [swiːt] ['beɪzl] , [tə'bæskoʊ] [sɔːs] ,

curry	**,**	**garlic**	**,**	**marjoram**	**,**	**paprika**	**,**	**sage**	**,**	**soy**	**sauce**	**,**	**sweet**	**basil**	**,**	**tabasco**	**sauce**	**,**
咖喱	,	蒜	,	马郁兰	,	辣椒	,	圣人	,	大豆	酱	,	甜的	罗勒	,	塔巴斯科辣椒酱	酱	,

[taɪm] , ['wustəʃiə] [sɔːs] .

thyme	**,**	**worcestershire**	**sauce**	**.**
百里香	,	伍斯特郡	酱	.

咖喱、大蒜、马郁兰、辣椒粉、鼠尾草、酱油、甜罗勒、塔巴斯科辣椒酱、百里香、伍斯特沙司。

[sɪns] [ðiːz] [ɑːr; ər] [juːst] [ɪn] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] , [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt] [ɪk'spensɪv] [ɪn][ðə; ðiː] [lɔːŋ] [rʌn] .

Since	**these**	**are**	**used**	**in**	**small**	**quantities**	**,**	**they**	**are**	**not**	**expensive**	**in**	**the**	**long**	**run**	**.**
自从	这些	是	用过的	在	小的	数量	,	他们	是	不是	昂贵的	在	这	长的	跑步	.

由于这些产品用量较少，从长远来看并不昂贵。

['siːzənɪŋ] [ɪz] [ɪ'speʃəli] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][fɔːr; fər] [miːt] - [ɪk'stendɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Seasoning	**is**	**especially**	**important**	**for**	**meat**	**-**	**extending**	**dishes**	**.**
调料	是	尤其	重要的	为了	肉	-	扩展	菜肴	.

调味料对于增加肉类分量的菜肴尤其重要。

[miːt] [loʊvz] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['dɪʃɪz] [wɪtʃ] [kəm'baɪn] [miːt] [wɪð; wɪθ][blænd] [fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz]

Meat	**loaves**	**and**	**other**	**dishes**	**which**	**combine**	**meat**	**with**	**bland**	**foods**	**such**	**as**
肉	面包	和	其他	菜肴	哪个	结合	肉	和	平淡	食物	这样的	作为

[ˌmækə'roʊni] ,

macaroni	**,**
通心粉	,

肉饼以及其他将肉类与清淡食物（如通心粉）混合的菜肴，

[raɪs] , [ɔːr] [pə'tetoz] [dɪ'pend] [ɑːn]['skɪlf(ə)l] ['siːzənɪŋ] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['gʊdnəs] . [eɪt]

rice	**,**	**or**	**potatoes**	**depend**	**on**	**skillful**	**seasoning**	**for**	**their**	**goodness**	**.**	**8**
米	,	或者	土豆	依赖	在	熟练	调料	为了	他们的	善良	.	8

米饭或土豆的美味都取决于巧妙的调味。8

[ə; eɪ] “ [bɔɪld] ” ['dɪnər]

A	**“**	**boiled**	**”**	**dinner**
一个	“	煮沸	”	晚餐

一顿“水煮”晚餐

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] ['speərɪbz]

2	pounds	spareribs
2	磅	排骨

2磅排骨

1½ [kʌps] [hɑːt]['wɔːtər]

1½	cups	hot	water
1½	杯子	热的	水

1.5 杯热水

[fɔːr] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'tetoz] , [peəd] [ænd; ənd] [hævd]

4	medium	-	sized	potatoes	,	pared	and	halved
4	中等的	-	尺寸	土豆	,	精简	和	减半

4个中等大小的土豆，去皮切半

1½ [kʌps] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [griːn] [snæp] [biːnz] [ænd; ənd]['lɪkwɪd]

1½	cups	canned	or	cooked	green	snap	beans	and	liquid
1½	杯子	罐装	或者	煮熟	绿色的	折断	豆子	和	液体

1.5 杯罐装或煮熟的青豆和液体

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[braʊn] ['speərɪbz] [ɪn][fraɪ][pæn] [wɪ'ðaʊt] ['ædɪd] [fæt] .

Brown	spareribs	in	fry	pan	without	added	fat	.
棕色的	排骨	在	炒	平底锅	没有	额外	胖的	.

用煎锅将排骨煎至棕色，无需额外加油。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][ænd; ənd] ['sɪmər] [ə'baʊt][wʌn]['aʊər] .

Add	water	and	simmer	about	1	hour	.
添加	水	和	煨	关于	1	小时	.

加水，小火慢炖约1小时。

[ˌeɪ diː 'diː] [pə'tetoz] [tuː; tə] [miːt] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['tendər] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Add	potatoes	to	meat	and	cook	until	tender	—	about	25	minutes	.
添加	土豆	到	肉	和	厨师	直到	投标	—	关于	-	分钟	.

将土豆加入肉中，煮至软烂——大约25分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [ænd; ənd]['lɪkwɪd][ðə; ði][læst] - ['mɪnɪts] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .

Add	beans	and	liquid	the	last	10	minutes	of	cooking	.
添加	豆子	和	液体	这	最后的	-	分钟	的	烹饪	.

在烹饪的最后 10 分钟加入豆子和液体。

[ɪf] [rɔː] [biːnz] [ɑːr; ər] [juːst] , [ˌeɪ diː 'diː][wɪð; wɪθ] [pə'tetoz] .

If	raw	beans	are	used	,	add	with	potatoes	.
如果	生的	豆子	是	用过的	,	添加	和	土豆	.

如果用的是生豆子，要和土豆一起放进去。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[skɪm] [ɔːf] [ɪk'ses] [fæt] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

Skim	off	excess	fat	before	serving	.
撇去	离开	过量的	胖的	前	服务	.

上菜前撇去多余油脂。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][krɪsp] ['letɪs] , [tə'meɪtoʊ] , [ænd; ənd] ['seləri] ['sæləd] , [ænd; ənd]['æp(ə)l] ['beti] [wɪð; wɪθ]

Serve	**with**	**crisp**	**lettuce**	**,**	**tomato**	**,**	**and**	**celery**	**salad**	**,**	**and**	**apple**	**betty**	**with**
服务	和	脆	莴苣	,	番茄	,	和	芹菜	沙拉	,	和	苹果	贝蒂	和

['lemən] [sɔːs] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

lemon	**sauce**	**for**	**dessert**	**.**
柠檬	酱	为了	甜点	.

配以爽脆的生菜、番茄和芹菜沙拉，甜点是柠檬酱苹果贝蒂。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[biːf] [ʃɔːrt] [rɪbz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [wɪð; wɪθ][lɔːŋgər] ['kʊkɪŋ] .

Beef	**short**	**ribs**	**may**	**be**	**used**	**with**	**longer**	**cooking**	**.**
牛肉	短的	肋骨	可能	是	用过的	和	更长	烹饪	.

牛小排需要更长时间的烹饪。

[kɔːrnd] [biːf] , ['miːti] [hæm] [hɑːk] , [ɔːr][hæm][boʊn] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['speərɪbz]

Corned	**beef**	**,**	**meaty**	**ham**	**hock**	**,**	**or**	**ham**	**bone**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**the**	**spareribs**
咸	牛肉	,	肉质的	火腿	跺脚	,	或者	火腿	骨	可能	是	用过的	在	地方	的	这	排骨

.

:

.

可以用咸牛肉、带肉的火腿蹄膀或火腿骨代替排骨。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər][ænd; ənd] ['sɪmər] [ə'baʊt][θriː]['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cover	**with**	**water**	**and**	**simmer**	**about**	**3**	**hours**	**or**	**until**	**tender**	**.**
覆盖	和	水	和	煨	关于	3	小时	或者	直到	投标	.

加水没过食材，小火慢炖约3小时或直至软烂。

[ə'mɪt][sɔːlt] , [ænd; ənd][kən'tɪnjuː][æz; əz] [ə'bʌv] .

Omit	**salt**	**,**	**and**	**continue**	**as**	**above**	**.**
忽略	盐	,	和	继续	作为	多于	.

省略盐，并按上述步骤继续操作。

[gʊd] [wɪð; wɪθ] ['saʊərkraʊt] .

Good	**with**	**sauerkraut**	**.**
好的	和	酸菜	.

配酸菜很好吃。

[ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn][ə; eɪ] “ [bɔɪld] ” ['dɪnər] .

A	**variety**	**of**	**vegetables**	**may**	**be**	**used**	**in**	**a**	**“**	**boiled**	**”**	**dinner**	**.**
一个	种类	的	蔬菜	可能	是	用过的	在	一个	“	煮沸	”	晚餐	.

一顿“水煮”晚餐可以使用多种蔬菜。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [pə'tetoz] , [juːz] ['ʌnjənz] , [lɑːrdʒ] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['kærət] , [ænd; ənd] [wedʒz] [ʌv; əv]

In	**addition**	**to**	**potatoes**	**,**	**use**	**onions**	**,**	**large**	**pieces**	**of**	**carrot**	**,**	**and**	**wedges**	**of**
在	添加	到	土豆	,	使用	洋葱	,	大的	件	的	胡萝卜	,	和	楔形	的

['kæbɪdʒ] .

cabbage	**.**
卷心菜	.

除了土豆，还要用到洋葱、大块胡萝卜和卷心菜块。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kæbɪdʒ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʊks] [mɔːr] ['kwɪkli] [ðæn; ðən]

Add	**cabbage**	**about**	**20**	**minutes**	**before**	**serving**	**,**	**as**	**it**	**cooks**	**more**	**quickly**	**than**
添加	卷心菜	关于	-	分钟	前	服务	,	作为	它	厨师	更多的	迅速地	比

[ðə; ði] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz] .

the	**other**	**vegetables**	**.**
这	其他	蔬菜	.

卷心菜比其他蔬菜熟得快，所以最好在上菜前 20 分钟左右加入。

[skɑːtʃ] [miːt] ['pættaɪz]
Scotch **meat** **patties**
苏格兰威士忌 肉 肉饼

苏格兰肉饼

¾ [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
¾ **pound** **ground** **beef**
¾ 磅 地面 牛肉

¾磅碎牛肉

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ **cup** **milk**
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

¾ [kʌp] [kwɪk] - ['kʊkɪŋ] [oʊts]
¾ **cup** **quick** **-** **cooking** **oats**
¾ 杯子 快的 - 烹饪 燕麦

¾ 杯快熟燕麦片

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
2 **tablespoons** **cooking** **fat** **or** **oil**
2 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

2汤匙食用油或油脂

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtər]
1 **cup** **water**
1 杯子 水

杯水

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
¼ **cup** **chopped** **celery**
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
¼ **cup** **chopped** **green** **pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¼ **cup** **chopped** **onion**
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
1 **teaspoon** **worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[kəm'baɪn] [miːt] , [mɪlk] , [oʊts] , [wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] .
Combine **meat** **,** **milk** **,** **oats** **,** **1** **teaspoon** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
结合 肉 , 牛奶 , 燕麦 , 1 茶匙 盐 , 和 胡椒 .

将肉、牛奶、燕麦、1茶匙盐和胡椒粉混合。

[meɪk] ['veri] [θɪn] ['pættaɪz] ; [braʊn] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn][ðə; ði][fæt][ɔːr][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

Make	very	thin	patties	;	brown	on	both	sides	in	the	fat	or	oil	in	a	fry	pan	.
制作	非常	薄的	肉饼	;	棕色的	在	两个都	侧面	在	这	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	.

做成非常薄的肉饼；用煎锅里的油脂将两面煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] ; ['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ] ['wustəʃiə] [sɔːs] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]

Add	water	and	vegetables	;	season	with	worcestershire	sauce	,	salt	,	and
添加	水	和	蔬菜	;	季节	和	伍斯特郡	酱	,	盐	,	和

['pepər] .

pepper	.
胡椒	.

加入水和蔬菜；用伍斯特沙司、盐和胡椒粉调味。

[kʊk] ['kʌvərd] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] - ['mɪnɪts] .

Cook	covered	over	low	heat	30	minutes	.
厨师	涵盖	超过	低的	热	-	分钟	.

盖上盖子，小火煮30分钟。

[blend] ['flaʊər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][koʊld]['wɔːtər] , [ˌeɪ diː 'diː] ['sloʊli] [tuː; tə][ðə; ði]['mɪkstʃər] , [ænd; ənd]

Blend	flour	with	a	little	cold	water	,	add	slowly	to	the	mixture	,	and
混合	面粉	和	一个	小的	寒冷的	水	,	添加	缓慢地	到	这	混合物	,	和

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] ,

cook	until	thickened	,
厨师	直到	增稠	,

将面粉与少量冷水混合，慢慢加入混合物中，煮至浓稠。

['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

stirring	occasionally	.
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['kændid] [swiːtpəteɪtoʊz] , ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['kærət] ['sæləd] , [wɪð; wɪθ] [fruːt] [ænd; ənd]

Serve	with	candied	sweetpotatoes	,	cabbage	and	carrot	salad	,	with	fruit	and
服务	和	腩	红薯	,	卷心菜	和	胡萝卜	沙拉	,	和	水果	和

['kʊkiz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

cookies	for	dessert	.
曲奇饼	为了	甜点	.

佐以蜜饯红薯、卷心菜胡萝卜沙拉，甜点为水果和饼干。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[miːt] [bɔːlz] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] . — [fɔːrm] [ðə; ði] [miːt] ['mɪkstʃər]['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] [ænd; ənd]

Meat	Balls	and	Tomato	Sauce	.	—	Form	the	meat	mixture	into	small	balls	and
肉	球	和	番茄	酱	.	—	形式	这	肉	混合物	进入	小的	球	和

[braʊn] [ɪn][fæt] .

brown	in	fat	.
棕色的	在	胖的	.

肉丸和番茄酱——将肉馅捏成小丸子，用油脂煎至棕色。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][pæn][ænd; ənd] [braʊn] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ðə; ði][fæt] .

Remove	from	pan	and	brown	the	vegetables	in	the	fat	.
消除	从	平底锅	和	棕色的	这	蔬菜	在	这	胖的	.

将蔬菜从锅中取出，用锅里的油煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp]['wɔːtər][ænd; ənd] ½ [kʌp][tə'meɪtoʊ] [peɪst] .

Add	**½**	**cup**	**water**	**and**	**½**	**cup**	**tomato**	**paste**	**.**
添加	½	杯子	水	和	½	杯子	番茄	粘贴	.

加入半杯水和半杯番茄酱。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [bɔːlz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [kʊk] ['kʌvərd] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] .

Add	**meat**	**balls**	**and**	**seasonings**	**and**	**cook**	**covered**	**over**	**low**	**heat**	**.**
添加	肉	球	和	调味料	和	厨师	涵盖	超过	低的	热	.

加入肉丸和调味料，盖上盖子，小火慢炖。

['θɪkənɪŋ] [meɪ] [nɑːt][biː; bi] ['niːdɪd] .

Thickening	**may**	**not**	**be**	**needed**	**.**
增稠	可能	不是	是	需要	.

可能不需要增稠。

[sɜːrv] ['oʊvər] [spə'geti] . [naɪn]

Serve	**over**	**spaghetti**	**.**	**9**
服务	超过	意大利细面条	.	9

浇在意大利面上即可。9

['kɪdni] [stuː]

Kidney	**stew**
肾	炖

腰子炖菜

¾ [paʊnd] [viːl] [ɔːr] [læm] ['kidniz]

¾	**pound**	**veal**	**or**	**lamb**	**kidneys**
¾	磅	小牛肉或者		羊肉	肾脏

¾磅小牛肉或羊肉肾脏

1½ [kʌps] [daɪst] [pə'teɪtoʊ]

1½	**cups**	**diced**	**potato**
1½	杯子	切丁	土豆

1.5 杯切丁土豆

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**sliced**
1	小的	洋葱	,	切片

1个小洋葱，切片

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn] [eg] [joʊk]

1	**egg**	**yolk**
1	蛋	蛋黄

1个蛋黄

[tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

Chopped	**parsley**
切碎	香菜

切碎的欧芹

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[kʌt] [ðə; ði] ['kidniz] [ɪn][hæf][ænd; ənd] [wɑːʃ] [wel] .

Cut	**the**	**kidneys**	**in**	**half**	**and**	**wash**	**well**	**.**
切	这	肾脏	在	一半	和	洗	出色地	.

将肾脏切成两半，洗净。

[rɪ'muːv] [skɪn] , [blʌd] ['ves(ə)lz] , [kə'nektɪv] ['tɪʃuː] , [ænd; ənd][fæt] .

Remove	**skin**	**,**	**blood**	**vessels**	**,**	**connective**	**tissue**	**,**	**and**	**fat**	**.**
消除	皮肤	,	血	船只	,	连接词	组织	,	和	胖的	.

去除皮肤、血管、结缔组织和脂肪。

['kʌvər] ['kidniz] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] , [hiːt] ['sloʊli] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] , [dɪ'skɑːrd][ðə; ði]['wɔːtər] ,

Cover	**kidneys**	**with**	**cold**	**water**	**,**	**heat**	**slowly**	**to**	**boiling**	**,**	**discard**	**the**	**water**	**,**
覆盖	肾脏	和	寒冷的	水	,	热	缓慢地	到	沸腾	,	丢弃	这	水	,

用冷水浸没肾脏，慢慢加热至沸腾，倒掉水。

[ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ðə; ði] ['prɑːses] [ʌn'tɪl][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [strɔːŋ] ['oʊdər][ænd; ənd][noʊ][skʌm][ɑːn][ðə; ði]

and	**repeat**	**the**	**process**	**until**	**there**	**is**	**no**	**strong**	**odor**	**and**	**no**	**scum**	**on**	**the**
和	重复	这	过程	直到	那里	是	不	强的	气味	和	不	浮渣	在	这

['wɔːtər] .

water	**.**
水	.

重复此过程，直到没有强烈气味且水面上没有浮渣为止。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə'baʊt] [wʌn][kwɔːrt] [freʃ] ['wɔːtər][ænd; ənd] ['sɪmər] ['kidniz] [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Add	**about**	**1**	**quart**	**fresh**	**water**	**and**	**simmer**	**kidneys**	**until**	**tender**	**.**
添加	关于	1	夸脱	新鲜的	水	和	煨	肾脏	直到	投标	.

加入约1夸脱清水，将肾脏炖煮至软烂。

[rɪ'muːv] ['kidniz] [frʌm; frəm] [brɔːθ] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .

Remove	**kidneys**	**from**	**broth**	**and**	**cut**	**into**	**small**	**pieces**	**.**
消除	肾脏	从	肉汤	和	切	进入	小的	件	.

将肾脏从肉汤中取出，切成小块。

[kʊk] [pə'teɪtoʊ][ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn][ðə; ði] [brɔːθ] .

Cook	**potato**	**and**	**onion**	**in**	**the**	**broth**	**.**
厨师	土豆	和	洋葱	在	这	肉汤	.

将土豆和洋葱放入肉汤中煮熟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kidniz] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Add	**kidneys**	**and**	**salt**	**.**
添加	肾脏	和	盐	.

加入肾脏和盐。

[blend] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['flaʊər] , [stɜːr]['ɪntuː] [brɔːθ] .

Blend	**a**	**little**	**water**	**with**	**the**	**flour**	**,**	**stir**	**into**	**broth**	**.**
混合	一个	小的	水	和	这	面粉	,	搅拌	进入	肉汤	.

将少量水与面粉混合，搅拌到肉汤中。

[kʊk] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [tuː; tə] ['θɪkən] .

Cook	**a**	**few**	**minutes**	**to**	**thicken**	**.**
厨师	一个	很少	分钟	到	加厚	.

煮几分钟至浓稠。

[stɜːr][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [stuː] ['ɪntuː][ðə; ði] ['biːtn] [eg] [joʊk] .

Stir	**some**	**of**	**the**	**stew**	**into**	**the**	**beaten**	**egg**	**yolk**	**.**
搅拌	一些	的	这	炖	进入	这	被打败	蛋	蛋黄	.

将部分炖菜拌入打散的蛋黄中。

[mɪks][ɔːl] [tə'geðər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːrsli] [ænd; ənd]['leмən][dʒuːs] .

Mix	**all**	**together**	**and**	**add**	**parsley**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
混合	全部	一起	和	添加	香菜	和	柠檬	汁	.

将所有材料混合，加入欧芹和柠檬汁。

[ðə; ði] [hiːt] [ʌv; əv][ðə; ði] [stuː] [wɪl] [kʊk] [ðə; ði] [egz] [sə'fɪʃntli] .

The	heat	of	the	stew	will	cook	the	eggs	sufficiently	.
这	热	的	这	炖	将要	厨师	这	鸡蛋	足够	.

炖菜的热度足以将鸡蛋煮熟。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [griːn] [ɔːr] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] , ['æp(ə)l][ænd; ənd]['reɪz(ə)n]['sæləd] , ['kʊkiz] [ɔːr] [keɪk] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	with	a	green	or	yellow	vegetable	,	apple	and	raisin	salad	,	cookies	or	cake	for	dessert	.
服务	和	一个	绿色的	或者	黄色的	蔬菜	,	苹果	和	葡萄干	沙拉	,	曲奇饼	或者	蛋糕	为了	甜点	.

可搭配绿色或黄色蔬菜、苹果葡萄干沙拉、饼干或蛋糕作为甜点。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[biːf] ['kɪdni] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [viːl] [ɔːr] [læm] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Beef	kidney	may	be	used	in	place	of	veal	or	lamb	if	desired	.
牛肉	肾	可能	是	用过的	在	地方	的	小牛肉	或者	羊肉	如果	想要的	.

如果需要，可以用牛肾代替小牛肉或羊肾。

[sɔɪ] [miːt] [loʊf]

Soy	meat	loaf
大豆	肉	面包

豆肉饼

¾ [paʊnd] [tʃɑːpt] [miːt]

¾	pound	chopped	meat
¾	磅	切碎	肉

¾磅碎肉

1½ [kʌps] ['vedʒtəb(ə)l]['lɪkwɪd] , [tə'meɪtoʊ][dʒuːs] , [ɔːr] [mɪlk]

1½	cups	vegetable	liquid	,	tomato	juice	,	or	milk
1½	杯子	蔬菜	液体	,	番茄	汁	,	或者	牛奶

1.5 杯蔬菜汁、番茄汁或牛奶

[ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [sɔːlt][pɔːrk] , [daɪst] ([ə'baʊt] ⅓ [kʌp])

2	ounces	salt	pork	,	diced	(	about	⅓	cup	)
2	盎司	盐	猪肉	,	切丁	(	关于	⅓	杯子	)

2盎司咸猪肉丁（约⅓杯）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

2	tablespoons	chopped	onion
2	汤匙	切碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]

½	cup	chopped	celery
½	杯子	切碎	芹菜

半杯切碎的芹菜

¾ [kʌp] [sɔɪ] [grɪts]

¾	cup	soy	grits
¾	杯子	大豆	粗玉米粉

¾ 杯豆浆粗粒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 **tablespoons** **chopped** **parsley**
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

¾ [kʌp] ['bredkrʌmz]
¾ **cup** **breadcrumbs**
¾ 杯子 面包屑

¾ 杯面包屑

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[sɪ'lekt] [wʌn][kaɪnd][ʌv; əv] [miːt] [ɔːr][ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv] [tuː] [ɔːr] [mɔːr] [kaɪndz] .
Select **one** **kind** **of** **meat** **or** **a** **mixture** **of** **two** **or** **more** **kinds** **.**
选择 一 种类 的 肉 或者 一个 混合物 的 二 或者 更多的 种类 .

选择一种肉类，或者两种或两种以上肉类的混合。

[blend] ['vedʒtəb(ə)l]['lɪkwɪd] , [tə'meɪtoʊ][dʒuːs] , [ɔːr][mɪlk][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] .
Blend **vegetable** **liquid** **,** **tomato** **juice** **,** **or** **milk** **with** **the** **meat** **.**
混合 蔬菜 液体 , 番茄 汁 , 或者 牛奶 和 这 肉 .

将蔬菜汁、番茄汁或牛奶与肉混合。

[fraɪ][sɔːlt][pɔːrk][ʌn'tɪl] [krɪsp][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [frʌm; frəm][fæt] .
Fry **salt** **pork** **until** **crisp** **and** **remove** **from** **fat** **.**
炒 盐 猪肉 直到 脆 和 消除 从 胖的 .

将咸肉炸至酥脆，捞出沥干油脂。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][ðə; ði][fæt][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **celery** **in** **the** **fat** **for** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 芹菜 在 这 胖的 为了 一个 很少 分钟 .

用油脂将洋葱和芹菜炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][ɔːl][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd][mɪks] [wel] .
Add **all** **the** **ingredients** **to** **the** **meat** **and** **mix** **well** **.**
添加 全部 这 原料 到 这 肉 和 混合 出色地 .

将所有配料加入肉中，搅拌均匀。

[ʃeɪp] [ðə; ði]['mɪkstʃər]['ɪntuː][ə; eɪ][loʊf][ænd; ənd] [pleɪs] [ɑːn] ['hevi] [braʊn] ['peɪpər][ɑːn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn]
Shape **the** **mixture** **into** **a** **loaf** **and** **place** **on** **heavy** **brown** **paper** **on** **a** **rack** **in**
形状 这 混合物 进入 一个 面包 和 地方 在 重的 棕色的 纸 在 一个 架子 在
[æn; ən] [ʌn'kʌvərd] [pæn] .
an **uncovered** **pan** **.**
一个 裸露 平底锅 .

将混合物塑成面包状，放在铺有厚厚棕色纸的烤架上，烤架上放一个敞口烤盘。

[beɪk] [loʊf][æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [wel] [dʌn] [ænd; ənd] [braʊn] — [ə'baʊt][wʌn]
Bake **loaf** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **until** **well** **done** **and** **brown** **—** **about** **1**
烤 面包 在 350° F . (缓和 烤箱) 直到 出色地 完毕 和 棕色的 — 关于 1
['aʊər] .
hour **.**
小时 .

将面包放入 350°F（中等温度）的烤箱中烘烤，直至完全烤熟并呈棕色——大约 1 小时。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [pəˈtetoz] [ɔːr] [skwɑːʃ] , ['piːz] , [ænd; ənd] [griːn] ['sæləd] ,

Serve	**with**	**baked**	**potatoes**	**or**	**squash**	**,**	**peas**	**,**	**and**	**green**	**salad**	**,**
服务	和	烘焙	土豆	或者	壁球	,	豌豆	,	和	绿色的	沙拉	,

可搭配烤土豆或南瓜、豌豆和蔬菜沙拉食用。

[wɪð; wɪθ]['æp(ə)l][krɪsp][ɔːr] [piːtʃ] ['kɑːblər] [fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] .

with	**apple**	**crisp**	**or**	**peach**	**cobbler**	**for**	**dessert**	**.**
和	苹果	脆	或者	桃	皮匠	为了	甜点	.

甜点可以选择苹果酥或桃子馅饼。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[tuː; tə] ['veri] [ðə; ði]['fleɪvər] , [sɜːrv] [ðə; ði][loʊf][wɪð; wɪθ] [braʊn] ['greɪvi][ɔːr][təˈmeɪtoʊ] [sɔːs] . -

To	**vary**	**the**	**flavor**	**,**	**serve**	**the**	**loaf**	**with**	**brown**	**gravy**	**or**	**tomato**	**sauce**	**.**	**10**
到	各不相同	这	味道	,	服务	这	面包	和	棕色的	肉汁	或者	番茄	酱	.	-

为了变换口味，可以将面包搭配棕色肉汁或番茄酱一起食用。10

[swiːt] - ['saʊər] ['speərɪbz] , [ˌtʃaɪ'niːz] [staɪl]

Sweet	**-**	**sour**	**spareribs**	**,**	**Chinese**	**style**
甜的	-	酸的	排骨	,	中国人	风格

中式糖醋排骨

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] ['speərɪbz]

2	**pounds**	**spareribs**
2	磅	排骨

2磅排骨

1½ [kʌps] ['wɔːtər]

1½	**cups**	**water**
1½	杯子	水

1.5 杯水

¼ [kʌp] ['reɪzɪnz]

¼	**cup**	**raisins**
¼	杯子	葡萄干

¼ 杯葡萄干

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [griːn] ['pepərz] , [kʌt][ɪn][sɪks] ['piːsɪz] [iːtʃ]

2	**green**	**peppers**	**,**	**cut**	**in**	**6**	**pieces**	**each**
2	绿色的	辣椒	,	切	在	6	件	每个

2个青椒，每个切成6块

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːrnstɑːrtʃ]

1½	**tablespoons**	**cornstarch**
1½	汤匙	玉米淀粉

1.5汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[sɔɪ] [sɔːs]
Soy sauce
大豆 酱

酱油

[kʌt] ['speərɪbz] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['pɔːʃənz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn]['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] —
Cut spareribs into serving portions and brown in a fry pan over moderate heat —
切 排骨 进入 服务 部分 和 棕色的 在 一个 炒 平底锅 超过 缓和 热 —
[ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɑːn] [iːtʃ] [saɪd] .
about 5 minutes on each side .
关于 5 分钟 在 每个 边 .

将排骨切成份，用中火在煎锅中煎至两面金黄——每面大约煎 5 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːtər] , [ðə; ði]['reɪzɪnz] , [ænd; ənd][sɔːlt] .
Add ½ cup of the water , the raisins , and salt .
添加 ½ 杯子 的 这 水 , 这 葡萄干 , 和 盐 .

加入半杯水、葡萄干和盐。

['kʌvər] [pæn] ['taɪtli] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] ['veri] [loʊ] [hiːt] - ['mɪnɪts] .
Cover pan tightly and cook over very low heat 20 minutes .
覆盖 平底锅 紧紧 和 厨师 超过 非常 低的 热 20 - 分钟 .

盖紧锅盖，用小火煮20分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepərz] .
Add green peppers .
添加 绿色的 辣椒 .

加入青椒。

[stɜːr][ɪn] ['kɔːrnstɑːrtʃ] ['blendɪd] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] , ['vɪnɪgər] , [ænd; ənd][wʌn][kʌp][ʌv; əv]['wɔːtər] .
Stir in cornstarch blended with sugar , vinegar , and 1 cup of water .
搅拌 在 玉米淀粉 混合 和 糖 , 醋 , 和 1 杯子 的 水 .

拌入与糖、醋和1杯水混合的玉米淀粉。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Cover and continue cooking over low heat for 30 minutes .
覆盖 和 继续 烹饪 超过 低的 热 为了 - 分钟 .

盖上锅盖，继续用小火煮30分钟。

[stɜːr] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [mɔːr] ['wɔːtər][æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['draɪɪŋ] .
Stir occasionally and add more water as needed to prevent drying .
搅拌 偶尔 和 添加 更多的 水 作为 需要 到 防止 烘干 .

偶尔搅拌，并根据需要添加更多水以防止干燥。

[bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] [sɔɪ] [sɔːs] [tuː; tə] [teɪst] .
Before serving add soy sauce to taste .
前 服务 添加 大豆 酱 到 品尝 .

上菜前可根据口味加入酱油。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][raɪs][ɔːr]['hɑːmɪni] [grɪts] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve with rice or hominy grits and a green salad .
服务 和 米 或者 玉米粥 粗玉米粉 和 一个 绿色的 沙拉 .

可搭配米饭或玉米粥和一份蔬菜沙拉食用。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] , [hæv; həv] [freʃ] [ɔːr] [beɪkt] [fruːt] .

For	dessert	,	have	fresh	or	baked	fruit	.
为了	甜点	,	有	新鲜的	或者	烘焙	水果	.

甜点可以选择新鲜水果或烤水果。

['speərɪbz] [ɪn] [ə'nʌðər] [weɪ]

Spareribs	in	Another	Way
排骨	在	其他	方式

另一种烤排骨的做法

[beɪkt] ['speərɪbz] . — [beɪk] ['speərɪbz] [æt; ət] 350°

Baked	Spareribs	.	—	Bake	spareribs	at	350°
烘焙	排骨	.	—	烤	排骨	在	350°

烤排骨——350°烤排骨

[ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl][ðə; ðɪ] [miːt] [ɪz]['tendər] — [ə'baʊt] 1½ ['aʊərz] .

F	.	(	moderate	oven	)	until	the	meat	is	tender	—	about	1½	hours	.
F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	这	肉	是	投标	—	关于	1½	小时	.

用中火烤至肉质软嫩——大约 1.5 小时。

[beɪst] ['sevrəl] [taɪmz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['bɑːrbɪkjuː] [sɔːs] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Baste	several	times	with	a	barbecue	sauce	,	if	desired	.
绷	一些	时代	和	一个	烧烤	酱	,	如果	想要的	.

如果需要，可以多次刷上烧烤酱。

[pɔːrk] ['ʃoʊldər] [wɪð; wɪθ] ['seɪvəri] ['stʌfɪŋ]

Pork	shoulder	with	savory	stuffing
猪肉	肩膀	和	美味的	馅

香浓馅料猪肩肉

[rɪ'muːv] [ðə; ðɪ] [boʊnz] [ænd; ənd] ['eni] [skɪn] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [faɪv] - [tuː; tə] [sɪks] - [paʊnd] [freʃ] [pɔːrk]

Remove	the	bones	and	any	skin	from	a	5	-	to	6	-	pound	fresh	pork
消除	这	骨头	和	任何	皮肤	从	一个	5	-	到	6	-	磅	新鲜的	猪肉

['ʃoʊldər] .

shoulder	.
肩膀	.

从5到6磅重的鲜猪肩肉中去除骨头和皮。

['sprɪŋk(ə)l] [miːt] [ɑːn][ɪn'saɪd][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , [ænd; ənd][paɪl][ɪn][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ðɪ]

Sprinkle	meat	on	inside	with	salt	and	pepper	,	and	pile	in	some	of	the
撒	肉	在	里面	和	盐	和	胡椒	,	和	桩	在	一些	的	这

['stʌfɪŋ] .

stuffing	.
馅	.

在肉馅上撒上盐和胡椒粉，再填入一些馅料。

[brɪ'gɪn] [tuː; tə] [soʊ] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ʌv; əv] ['ʃoʊldər] [tə'geðər] [tuː; tə][fɔːrm][ə; eɪ] ['pɑːkɪt] ,

Begin	to	sew	edges	of	shoulder	together	to	form	a	pocket	,
开始	到	缝	边缘	的	肩膀	一起	到	形式	一个	口袋	,

开始将肩部边缘缝合在一起，形成一个口袋。

[ænd; ənd]['grædʒuəli][wɜːrk][ɪn][ðə; ðɪ][rest][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['stʌfɪŋ] .

and	gradually	work	in	the	rest	of	the	stuffing	.
和	逐步地	工作	在	这	休息	的	这	馅	.

然后逐渐加入剩余的馅料。

[duː][nɑːt] [pæk] ['taɪtli] .

Do	not	pack	tightly	.
做	不是	盒	紧紧	.

不要塞得太紧。

['sprɪŋk(ə)l][ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv] ['ʃoʊldər] [wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] , [ænd; ənd] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] [wɪð; wɪθ]

Sprinkle	outside	of	shoulder	with	salt	and	pepper	,	and	if	desired	with
撒	外部	的	肩膀	和	盐	和	胡椒	,	和	如果	想要的	和

['flaʊər]['ɔ:lsoʊ] .

flour	also	.
面粉	还	.

在肩部外侧撒上盐和胡椒粉，如果需要，还可以撒上一些面粉。

[pleɪs] [ðə; ði] [roʊst] , [fæt][saɪd][ʌp] , [ɑ:n][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [ʌn'kʌvərd] [pæn] .

Place	the	roast	,	fat	side	up	,	on	a	rack	in	a	shallow	uncovered	pan	.
地方	这	烤	,	胖的	边	向上	,	在	一个	架子	在	一个	浅的	裸露	平底锅	.

将烤肉肥肉面朝上放在浅的敞口烤盘中的烤架上。

[roʊst] [wɪ'ðaʊt] ['wɔ:tər][æt; ət] 350°

Roast	without	water	at	350°
烤	没有	水	在	350°

不加水，以 350° 烘烤

[ef] . (['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] ['tendər] — [ə'baʊt][fɔ:r]['aʊərz][fɔ:r; fər][ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] ['ʃoʊldər] .

F	.	(	moderate	oven	)	until	tender	—	about	4	hours	for	a	5	-	pound	shoulder	.
F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	投标	—	关于	4	小时	为了	一个	5	-	磅	肩膀	.

用中火烤至软嫩——5磅重的肩肉大约需要4小时。

[tɜ:rn] [roʊst] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Turn	roast	occasionally	.
转动	烤	偶尔	.

偶尔翻动一下烤肉。

[rɪ'mu:v] [strɪŋz] [bɪ'fɔ:r] ['sɜ:rvɪŋ] .

Remove	strings	before	serving	.
消除	字符串	前	服务	.

食用前去除绳子。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [swi:tpəteɪtoʊz] , [fraɪd] ['æplz] , ['seləri] ['sæləd] , [ænd; ənd]['reɪz(ə)n][paɪ] .

Serve	with	sweetpotatoes	,	fried	apples	,	celery	salad	,	and	raisin	pie	.
服务	和	红薯	,	油煎	苹果	,	芹菜	沙拉	,	和	葡萄干	馅饼	.

可搭配红薯、炸苹果、芹菜沙拉和葡萄干派食用。

['seɪvəri] ['stʌfɪŋ]

Savory	Stuffing
美味	馅

美味馅料

¼ [kʌp] [daɪst] ['seləri] [ænd; ənd] [li:vz]

¼	cup	diced	celery	and	leaves
¼	杯子	切丁	芹菜	和	树叶

¼ 杯切丁的芹菜和叶子

[wʌn] ['teɪblspu:n] [daɪst] ['ʌnjən]

1	tablespoon	diced	onion
1	汤匙	切丁	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli]

1	tablespoon	chopped	parsley
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔ:r][ɔɪl]

2	tablespoons	cooking	fat	or	oil
2	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

2汤匙食用油或油脂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɔːft] ['bredkrʌmz]
2 **cups** **soft** **breadcrumbs**
2 杯子 柔软的 面包屑

杯软面包屑

¼ ['tiːspuːn] ['seɪvəri] ['siːzənɪŋ]
¼ **teaspoon** **savory** **seasoning**
¼ 茶匙 美味的 调料

¼茶匙鲜味调味料

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[kʊk] ['seləri] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['pɑːrsli] [ɪn][fæt][ɔːr][ɔɪl][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **celery** **,** **onion** **,** **and** **parsley** **in** **fat** **or** **oil** **for** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 芹菜 , 洋葱 , 和 香菜 在 胖的 或者 油 为了 一个 很少 分钟 .

将芹菜、洋葱和欧芹用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bredkrʌmz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [wel] [mɪkst] .
Add **breadcrumbs** **and** **seasonings** **and** **stir** **until** **well** **mixed** **.**
添加 面包屑 和 调味料 和 搅拌 直到 出色地 混合 .

加入面包屑和调味料，搅拌均匀。

[ðɪs] ['stʌfɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [miːts] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['poʊltri] .
This **stuffing** **may** **be** **used** **with** **other** **meats** **and** **with** **poultry** **.**
这 馅 可能 是 用过的 和 其他 肉类 和 和 家禽 .

这种馅料可以用于其他肉类和家禽。

['sɔːsɪdʒ] , [tʃɑːpt] [tɑːrt] ['æplz] , [ɔːr] [tʃɑːpt] [nʌt] [miːts] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] . -
Sausage **,** **chopped** **tart** **apples** **,** **or** **chopped** **nut** **meats** **may** **be** **added** **.** **11**
香肠 , 切碎 酸 苹果 , 或者 切碎 坚果 肉类 可能 是 额外 . -

还可以加入香肠、切碎的酸苹果或切碎的坚果。11

[swɪs] [steɪk]
Swiss **steak**
瑞士 牛排

瑞士牛排

[wʌn] [paʊnd] [biːf] [ɔːr] [viːl] [rʌmp] [ɔːr] [raʊnd] , [kʌt] [əˈbaʊt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
1 **pound** **beef** **or** **veal** **rump** **or** **round** **,** **cut** **about** **1** **inch** **thick**
1 磅 牛肉 或者 小牛肉 臀部 或者 圆形的 , 切 关于 1 英寸 厚的

1磅重的牛臀肉或小牛肉，切成约1英寸厚的片。

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

['flaʊər]
Flour
面粉

面粉

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [təˈmeɪtoʊz][ɔːr][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs]
2 **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **or** **tomato** **juice**
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 或者 番茄 汁

杯煮熟的或罐装的番茄或番茄汁

['siːz(ə)n] [miːt] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['flaʊər] .

Season	**meat**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**sprinkle**	**with**	**flour**	**.**
季节	肉	和	盐	和	胡椒	,	撒	和	面粉	.

用盐和胡椒粉腌制肉，撒上面粉。

['paʊndɪŋ] ['hɛlps] [meɪk] [ðə; ði] [miːt] ['tendər] .

Pounding	**helps**	**make**	**the**	**meat**	**tender**	**.**
猛击	帮助	制作	这	肉	投标	.

捶打有助于使肉质更嫩。

[kʌt] [miːt] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][ɔːr][ɔɪl] .

Cut	**meat**	**into**	**serving**	**pieces**	**and**	**brown**	**in**	**a**	**little**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
切	肉	进入	服务	件	和	棕色的	在	一个	小的	胖的	或者	油	.

将肉切成块，用少许油脂煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmeɪtoʊz][ɔːr][dʒuːs] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] ['sɪmər] ['dʒentli][ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendər] — [ə'baʊt] 1½

Add	**tomatoes**	**or**	**juice**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**simmer**	**gently**	**until**	**meat**	**is**	**tender**	**—**	**about**	**1½**
添加	西红柿	或者	汁	,	覆盖	,	和	煨	轻轻地	直到	肉	是	投标	—	关于	1½

['aʊərz] .

hours	**.**
小时	.

加入番茄或番茄汁，盖上盖子，小火慢炖至肉软烂——大约 1.5 小时。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [mæʃt] [pəˈtetoz] , [kɔːrn] , ['letɪs] ['sæləd] , [ænd; ənd] [pruːn] [wɪp] .

Serve	**with**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**corn**	**,**	**lettuce**	**salad**	**,**	**and**	**prune**	**whip**	**.**
服务	和	捣碎	土豆	,	玉米	,	莴苣	沙拉	,	和	修剪	鞭	.

配土豆泥、玉米、生菜沙拉和西梅泥食用。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[swɪs] [steɪk] [wɪð; wɪθ] [braʊn] ['greɪvi] . — [juːz]['wɔːtər] [ɪn'sted] [ʌv; əv][təˈmeɪtoʊz] .

Swiss	**Steak**	**With**	**Brown**	**Gravy**	**.**	**—**	**Use**	**water**	**instead**	**of**	**tomatoes**	**.**
瑞士	牛排	和	棕色的	肉汁	.	—	使用	水	反而	的	西红柿	.

瑞士牛排配棕色肉汁——用水代替番茄。

[wen] [dʌn] , [rɪ'muːv] [miːt] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] [ɪf] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kʌp]['toʊt(ə)l]['lɪkwɪd] ,

When	**done**	**,**	**remove**	**meat**	**,**	**add**	**water**	**if**	**needed**	**to**	**make**	**1**	**cup**	**total**	**liquid**	**,**
什么时候	完毕	,	消除	肉	,	添加	水	如果	需要	到	制作	1	杯子	全部的	液体	,

完成后，取出肉，如果需要，加水至液体总量为1杯。

[ænd; ənd] [ɪf] ['nesəseri] ['θɪkən] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] ['blendɪd] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] .

and	**if**	**necessary**	**thicken**	**with**	**flour**	**blended**	**with**	**cold**	**water**	**.**
和	如果	必要的	加厚	和	面粉	混合	和	寒冷的	水	.

如有必要，可用冷水调匀的面粉勾芡。

[swɪs] [steɪk] ,

Swiss	**Steak**	**,**
瑞士	牛排	,

瑞士牛排

['ʌnjən] ['greɪvi] . — [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][kʌps] [slaɪst] ['ʌnjənz] [tuː; tə] [swɪs] [steɪk] [wɪð; wɪθ] [braʊn] ['greɪvi]

Onion	**Gravy**	**.**	**—**	**Add**	**2**	**cups**	**sliced**	**onions**	**to**	**Swiss**	**Steak**	**With**	**Brown**	**Gravy**
洋葱	肉汁	.	—	添加	2	杯子	切片	洋葱	到	瑞士	牛排	和	棕色的	肉汁

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst][hæf]['aʊər][ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .

during	**the**	**last**	**half**	**hour**	**of**	**cooking**	**.**
期间	这	最后的	一半	小时	的	烹饪	.

洋葱肉汁——在烹制瑞士牛排配棕色肉汁的最后半小时，加入 2 杯切片洋葱。

['spænɪʃ] [steɪk] . — ['fɑːloʊ] ['resəpi][fɔːr; fər] [swɪs] [steɪk] , ['juːzɪŋ] ¾ [paʊnd] [miːt] .

Spanish	**Steak**	**.**	**—**	**Follow**	**recipe**	**for**	**Swiss**	**Steak**	**,**	**using**	**¾**	**pound**	**meat**	**.**
西班牙语	牛排	.	—	跟随	食谱	为了	瑞士	牛排	,	使用	¾	磅	肉	.

西班牙牛排——按照瑞士牛排的食谱，使用 ¾ 磅肉。

[braʊn] ½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən][ænd; ənd][wʌn] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] [ɪn][fæt] .

Brown	**½**	**cup**	**chopped**	**onion**	**and**	**1**	**chopped**	**green**	**pepper**	**in**	**fat**	**.**
棕色的	½	杯子	切碎	洋葱	和	1	切碎	绿色的	胡椒	在	胖的	.

用油脂将半杯切碎的洋葱和 1 个切碎的青椒炒至棕色。

[kʊk] [wʌn][kʌp][ˌmækə'roʊni][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər] .

Cook	**1**	**cup**	**macaroni**	**in**	**boiling**	**salted**	**water**	**.**
厨师	1	杯子	通心粉	在	沸腾	咸的	水	.

将1杯通心粉放入沸腾的盐水中煮熟。

[mɪks][ˌmækə'roʊni] , ['ʌnjənz] , [ænd; ənd] ['pepər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɜːrv] ['oʊvər] [miːt] .

Mix	**macaroni**	**,**	**onions**	**,**	**and**	**pepper**	**with**	**the**	**tomato**	**sauce**	**and**	**serve**	**over**	**meat**	**.**
混合	通心粉	,	洋葱	,	和	胡椒	和	这	番茄	酱	和	服务	超过	肉	.

将通心粉、洋葱和辣椒与番茄酱混合，浇在肉上即可食用。

['sɔːsɪdʒ] [wɪð; wɪθ]['swiːtpoʊˌteɪtoʊ][ænd; ənd]['æp(ə)l]

Sausage	**with**	**sweetpotato**	**and**	**apple**
香肠	和	红薯	和	苹果

香肠配红薯和苹果

½ [paʊnd] ['sɔːsɪdʒ]

½	**pound**	**sausage**
½	磅	香肠

半磅香肠

[ˌtuː'tuː]['miːdiəm] - [saɪzd] [swiːtpəteɪtoʊz]

2	**medium**	**-**	**sized**	**sweetpotatoes**
2	中等的	-	尺寸	红薯

2个中等大小的红薯

[θriː]['miːdiəm] - [saɪzd] ['æplz]

3	**medium**	**-**	**sized**	**apples**
3	中等的	-	尺寸	苹果

3个中等大小的苹果

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['sɔːsɪdʒ] ['drɪpɪŋ]
1 **tablespoon** **sausage** **drippings**
1 汤匙 香肠 滴落物

1汤匙香肠油

[kʌt] [lɪŋk] ['sɔːsɪdʒ] ['ɪntuː] ½ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] .
Cut **link** **sausage** **into** **½** **-** **inch** **pieces** **.**
切 关联 香肠 进入 ½ - 英寸 件 .

将香肠切成 ½ 英寸的小段。

[fraɪ] [ʌn'tɪl] [wel] [dʌn] .
Fry **until** **well** **done** **.**
炒 直到 出色地 完毕 .

煎至全熟。

[ɪf] [bʌlk] ['sɔːsɪdʒ] [ɪz] [juːst] ,
If **bulk** **sausage** **is** **used** **,**
如果 大部分 香肠 是 用过的 ,

如果使用散装香肠，

[ʃeɪp] [ˌaɪ 'tiː] ['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] [bɪ'fɔːr] ['fraɪɪŋ] [ɔːr] [breɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ʌp] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [kʊks] .
shape **it** **into** **small** **balls** **before** **frying** **or** **break** **it** **up** **as** **it** **cooks** **.**
形状 它 进入 小的 球 前 煎炸 或者 休息 它 向上 作为 它 厨师 .

煎炸前将其捏成小球，或者在烹饪过程中将其弄碎。

[per] [ænd; ənd] [slaɪs] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['æplz] .
Pare **and** **slice** **potatoes** **and** **apples** **.**
削减 和 片 土豆 和 苹果 .

将土豆和苹果削皮切片。

[mɪks] [sɔːlt] , ['flaʊər] , [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [tə'geðər] [ænd; ənd] [blend] [wɪð; wɪθ] [koʊld] ['wɔːtər] .
Mix **salt** **,** **flour** **,** **and** **sugar** **together** **and** **blend** **with** **cold** **water** **.**
混合 盐 , 面粉 , 和 糖 一起 和 混合 和 寒冷的 水 .

盐、面粉和糖混合在一起，然后加入冷水搅拌均匀。

[ə'reɪndʒ] ['leər] [ʌv; əv] [pə'tetoz] , ['æplz] , [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , ['pɔːrɪŋ] ['flaʊər]
Arrange **layers** **of** **potatoes** **,** **apples** **,** **and** **sausage** **in** **a** **baking** **dish** **,** **pouring** **flour**
安排 层 的 土豆 , 苹果 , 和 香肠 在 一个 烘烤 盘子 , 浇注 面粉
- ['ʃʊgər] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] [iːtʃ] ['leɪər] .
- **sugar** **mixture** **over** **each** **layer** **.**
- 糖 混合物 超过 每个 层 .

在烤盘中依次铺上土豆、苹果和香肠，并在每一层上撒上面粉和糖的混合物。

[tɑːp] [wɪð; wɪθ] ['æplz] [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒ] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] ['drɪpɪŋ] .
Top **with** **apples** **and** **sausage** **,** **and** **add** **drippings** **.**
顶部 和 苹果 和 香肠 , 和 添加 滴落物 .

在上面放上苹果和香肠，再淋上肉汁。

['kʌvər] ; [beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] ['æplz] [ænd; ənd] [pə'tetoz] [ɑːr; ər] ['tendər]

Cover	;	bake	at	375°	F	.	(	moderate	oven	)	until	apples	and	potatoes	are	tender
覆盖	;	烤	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	苹果	和	土豆	是	投标

— [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

—	about	45	minutes	.
—	关于	-	分钟	.

盖上盖子；在 375°F（中等温度）下烘烤，直到苹果和土豆变软——大约 45 分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [krɪsp] [griːn] ['sæləd] .

Serve	with	a	crisp	green	salad	.
服务	和	一个	脆	绿色的	沙拉	.

配上一份清爽的绿色沙拉即可。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] [hæv; həv] [ə; eɪ] [wel] - [tʃɪld] ['kriːmi] [raɪs] ['pʊdɪŋ] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [egz] [ænd; ənd]

For	dessert	have	a	well	-	chilled	creamy	rice	pudding	made	with	eggs	and
为了	甜点	有	一个	出色地	-	冷藏	奶油状	米	布丁	制成	和	鸡蛋	和

[mɪlk] [tuː; tə] ['sʌplɪmənt] [ðə; ði] ['proʊtiːn] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [smɔːl] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] [miːt] .

milk	to	supplement	the	protein	from	the	small	serving	of	meat	.
牛奶	到	补充	这	蛋白质	从	这	小的	服务	的	肉	.

甜点可以吃一份用鸡蛋和牛奶制成的冰镇奶油米布丁，以补充少量肉类中的蛋白质。

[ɪf] [juː; jʊ] ['dʌb(ə)l] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['sɔːsɪdʒ] [ɪn] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,

If	you	double	the	amount	of	sausage	in	the	main	dish	,
如果	你	双倍的	这	数量	的	香肠	在	这	主要的	盘子	,

如果主菜中香肠的量加倍，

[juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt] [niːd] [tuː; tə] [tʃuːz] [ə; eɪ] [dɪ'zɜːrt] [ðæt] [sə'plaɪz] [ə'dɪʃən(ə)l] ['proʊtiːn] .

you	will	not	need	to	choose	a	dessert	that	supplies	additional	protein	.
你	将要	不是	需要	到	选择	一个	甜点	那	补给品	额外的	蛋白质	.

你无需选择能提供额外蛋白质的甜点。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[rɪ'pleɪs] [ðə; ði] ['sɔːsɪdʒ] [wɪð; wɪθ] [θɪn] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [smoʊkt] [pɔːrk] ['ʃoʊldər] , [ɔːr] [θɪn] ['ʃoʊldər]

Replace	the	sausage	with	thin	slices	of	smoked	pork	shoulder	,	or	thin	shoulder
代替	这	香肠	和	薄的	切片	的	熏制	猪肉	肩膀	,	或者	薄的	肩膀

[pɔːrk] [tʃɔps] , [wel] [braʊn] . -

pork	chops	,	well	browned	.	12
猪肉	排骨	,	出色地	棕色	.	-

用切成薄片的烟熏猪肩肉或煎至金黄的薄猪肩肉排代替香肠。12

[meɪn] - [dɪʃ] [suːp]

Main	-	dish	soup
主要的	-	盘子	汤

主菜汤

[θriː] [ɔːr] [fɔːr] [paʊndz] ['miːti] ([biːf] [ɔːr] [viːl] [ʃæŋk] [ɔːr] [ʃɔrtrɪbz])

3	or	4	pounds	meaty	soupbones	(	beef	or	veal	shank	or	shortribs	)
3	或者	4	磅	肉质的	汤骨	(	牛肉	或者	小牛肉	小腿	或者	牛小排	)

3至4磅带肉的汤骨（牛腱或牛小腿骨或牛小排）

['drɪpɪŋ] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt]

Drippings	or	other	fat
滴落物	或者	其他	胖的

滴落物或其他油脂

[beɪ] [liːf] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Bay leaf , if desired
湾 叶子 , 如果 想要的

如果需要，可以放一片月桂叶

[θriː] [kʌps] [daɪst] ['vedʒtəb(ə)lz]
3 cups diced vegetables
3 杯子 切丁 蔬菜

3杯切丁蔬菜

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[hæv; həv] [boʊnz] [krækt] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [smɔːl] ['slɪvərz] .
Have bones cracked and remove small slivers .
有 骨头 裂纹 和 消除 小的 碎片 .

将骨头敲碎，取出细小的碎片。

[braʊn] [ɪn] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['ket(ə)l] .
Brown in fat in a large kettle .
棕色的 在 胖的 在 一个 大的 壶 .

在大锅里用油脂炒至棕色。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtər] , [ˌeɪ diː 'diː] [beɪ] [liːf] ,
Cover with water , add bay leaf ,
覆盖 和 水 , 添加 湾 叶子 ,

加水没过食材，放入月桂叶，

[ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] ['tendər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [fɔːl] [frʌm; frəm] [boʊnz] — [θriː] [tuː; tə] [fɔːr]
and simmer until meat is tender enough to fall from bones — 3 to 4
和 煨 直到 肉 是 投标 足够的 到 落下 从 骨头 — 3 到 4
['aʊərz] .
hours .
小时 .

炖煮至肉质软烂，骨头都快要脱落了——3到4个小时。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vedʒtəb(ə)lz] [sʌtʃ] [æz; əz] ['ʌnjən] , ['kærəts] , [ænd; ənd] [pə'tetoz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [læst] [hæf] ['aʊər]
Add vegetables such as onion , carrots , and potatoes during the last half hour
添加 蔬菜 这样的 作为 洋葱 , 胡萝卜 , 和 土豆 期间 这 最后的 一半 小时
[ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .
of cooking .
的 烹饪 .

在烹饪的最后半小时加入洋葱、胡萝卜和土豆等蔬菜。

[rɪ'muːv] [boʊnz] [frʌm; frəm] [brɔːθ] .
Remove bones from broth .
消除 骨头 从 肉汤 .

将骨头从肉汤中取出。

[kʌt] [ʌp] [miːt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [ðə; ði] [suːp] .
Cut up meat and add to the soup .
切 向上 肉 和 添加 到 这 汤 .

将肉切块后加入汤中。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .
Season to taste .
季节 到 品尝 .

根据个人口味调味。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [gri:n] ['sæləd][ænd; ənd][fru:t][paɪ] .

Serve	**with**	**green**	**salad**	**and**	**fruit**	**pie**	**.**
服务	和	绿色的	沙拉	和	水果	馅饼	.

配以蔬菜沙拉和水果派食用。

[ɪf] [ðer; ðər] ['iznt] [mʌtʃ] [mi:t] , [sɜ:rv] ['kɑ:tɪdʒ] [tʃi:z] ['sæləd][ɔ:r] [sɜ:rv] [tʃi:z] [wɪð; wɪθ][paɪ] .

If	**there**	**isn't**	**much**	**meat**	**,**	**serve**	**cottage**	**cheese**	**salad**	**or**	**serve**	**cheese**	**with**	**pie**	**.**
如果	那里	不是	很多	肉	,	服务	小屋	奶酪	沙拉	或者	服务	奶酪	和	馅饼	.

如果没有太多肉，可以上乡村奶酪沙拉，或者上奶酪馅饼。

[fɔ:r; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['ʌnjən] [su:p] . — [ə'mɪt] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz] .

Onion	**Soup**	**.**	**—**	**Omit**	**other**	**vegetables**	**.**
洋葱	汤	.	—	忽略	其他	蔬菜	.

洋葱汤——不加其他蔬菜。

[slaɪs][fɔ:r]['mi:diəm] - [saɪzd]['ʌnjənz][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [bɪ'fɔ:r] ['ædɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [mi:t]

Slice	**4**	**medium**	**-**	**sized**	**onions**	**and**	**brown**	**in**	**drippings**	**before**	**adding**	**to**	**the**	**meat**
片	4	中等的	-	尺寸	洋葱	和	棕色的	在	滴落物	前	添加	到	这	肉

[brɔ:θ] .

broth	**.**
肉汤	.

将 4 个中等大小的洋葱切片，用肉汁煎至棕色，然后加入肉汤中。

[sɜ:rv] ['paɪpɪŋ][hɑ:t] , ['tɑ:pt] [wɪð; wɪθ] ['toʊstɪd] [bred] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃi:z] — [ðə; ði]

Serve	**piping**	**hot**	**,**	**topped**	**with**	**toasted**	**bread**	**sprinkled**	**with**	**grated**	**cheese**	**—**	**the**
服务	管道	热的	,	顶峰	和	烤过的	面包	撒上	和	磨碎的	奶酪	—	这

[trə'dɪʃən(ə)l] [frentʃ] [wei] [ʌv; əv] ['sɜ:rvɪŋ] .

traditional	**French**	**way**	**of**	**serving**	**.**
传统的	法语	方式	的	服务	.

趁热食用，上面放上撒有碎奶酪的烤面包——这是传统的法式食用方法。

[bi:t] [su:p] . — [tu:; tə][wʌn][kwɔ:rt] [brɔ:θ] [ænd; ənd] [mi:t] [ˌeɪ di: 'di:][ˌtu:'tu:][lɑ:rdʒ] [bi:ts] , ['greɪtɪd][ɔ:r]

Beet	**Soup**	**.**	**—**	**To**	**1**	**quart**	**broth**	**and**	**meat**	**add**	**2**	**large**	**beets**	**,**	**grated**	**or**
甜菜	汤	.	—	到	1	夸脱	肉汤	和	肉	添加	2	大的	甜菜	,	磨碎的	或者

[graʊnd] ,

ground	**,**
地面	,

甜菜汤——在1夸脱肉汤和肉中加入2个大甜菜根，磨碎或磨碎。

[wʌn][kʌp] [tʃɑ:pt] ['kæbɪdʒ] , [ænd; ənd][ˌtu:'tu:] [tʃɑ:pt] ['ʌnjənz] .

1	**cup**	**chopped**	**cabbage**	**,**	**and**	**2**	**chopped**	**onions**	**.**
1	杯子	切碎	卷心菜	,	和	2	切碎	洋葱	.

1 杯切碎的卷心菜，和 2 个切碎的洋葱。

['sɪmər] [ʌn'tɪl]['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:r; ər]['tendər] .

Simmer	**until**	**vegetables**	**are**	**tender**	**.**
煨	直到	蔬菜	是	投标	.

小火慢炖至蔬菜软烂。

['si:z(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[tɑːp] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [wɪð; wɪθ]['saʊər] [kriːm] .

Top	**each**	**serving**	**with**	**sour**	**cream**	**.**
顶部	每个	服务	和	酸的	奶油	.

每份上面淋上酸奶油。

[braʊn] [biːf] [stuː]

Brown	**beef**	**stew**
棕色的	牛肉	炖

棕色牛肉炖菜

[wʌn] [paʊnd] ['boʊnləs] ['stjuɪŋ] [biːf]

1	**pound**	**boneless**	**stewing**	**beef**
1	磅	无骨	炖	牛肉

1磅无骨炖牛肉

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

['flaʊər]

Flour
面粉

面粉

['drɪpɪŋ] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt]

Drippings	**or**	**other**	**fat**
滴落物	或者	其他	胖的

滴落物或其他油脂

1½ [kʌps] ['wɔːtər]

1½	**cups**	**water**
1½	杯子	水

1.5 杯水

[θriː] [pə'tetoz] , [daɪst]

3	**potatoes**	**,**	**diced**
3	土豆	,	切丁

3个土豆，切丁

[ˌtuː'tuː] ['ʌnjənz] , [slaɪst]

2	**onions**	**,**	**sliced**
2	洋葱	,	切片

2个洋葱，切片

[θriː] ['kærəts] , [daɪst]

3	**carrots**	**,**	**diced**
3	胡萝卜	,	切丁

3根胡萝卜，切丁

[wʌn] [kʌp] [rɔː] [snæp] [biːnz]

1	**cup**	**raw**	**snap**	**beans**
1	杯子	生的	折断	豆子

杯生四季豆

[kʌt] [miːt] ['ɪntuː] [ɪntʃ] [kjuːbz] .

Cut	**meat**	**into**	**inch**	**cubes**	**.**
切	肉	进入	英寸	立方体	.

将肉切成一英寸见方的方块。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] , [roʊl][ɪn]['flaʊər] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ðə; ði][fæt] .

Sprinkle	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**roll**	**in**	**flour**	**,**	**and**	**brown**	**in**	**the**	**fat**	**.**
撒	和	盐	和	胡椒	,	卷	在	面粉	,	和	棕色的	在	这	胖的	.

撒上盐和胡椒粉，裹上面粉，在油脂中煎至金黄。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtər] , [ˈkʌvər] , [ænd; ənd] [ˈsɪmər] [ʌnˈtɪl][ˈɔːlmoʊst][ˈtendər] — [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː][ˈaʊərz] .

Add	**water**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**simmer**	**until**	**almost**	**tender**	**—**	**2**	**to**	**3**	**hours**	**.**
添加	水	,	覆盖	,	和	煨	直到	几乎	投标	—	2	到	3	小时	.

加水，盖上盖子，小火慢炖至快熟——2至3小时。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [ˈsiːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] , [ænd; ənd][kənˈtɪnjuː][tuː; tə] [ˈsɪmər] ,

Add	**vegetables**	**,**	**season**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**and**	**continue**	**to**	**simmer**	**,**
添加	蔬菜	,	季节	和	盐	和	胡椒	,	和	继续	到	煨	,

[ˈkʌvərd] , [ʌnˈtɪl][ˈvedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər] [dʌn] .

covered	**,**	**until**	**vegetables**	**are**	**done**	**.**
涵盖	,	直到	蔬菜	是	完毕	.

加入蔬菜，用盐和胡椒粉调味，盖上盖子继续炖煮，直到蔬菜煮熟。

[stɜːr] [əˈkeɪʒ(ə)nəli] .

Stir	**occasionally**	**.**
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

[ˈmenjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ˈkoʊlslɔː] [ɔːr] [griːn] [ˈsæləd] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [beɪkt] [per] [ɔːr] [piːtʃ] [fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] .

Serve	**with**	**coleslaw**	**or**	**green**	**salad**	**,**	**and**	**a**	**baked**	**pear**	**or**	**peach**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	凉拌卷心菜	或者	绿色的	沙拉	,	和	一个	烘焙	梨	或者	桃	为了	甜点	.

可搭配凉拌卷心菜或蔬菜沙拉，甜点可配烤梨或烤桃子。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[griːn] - [təˈmeɪtoʊ] [stuː] . — [juːz] ½ [tʃɑːpt] [ˈʌnjən][ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [slaɪst] [wʌnz] .

Green	**-**	**Tomato**	**Stew**	**.**	**—**	**Use**	**½**	**chopped**	**onion**	**in**	**place**	**of**	**sliced**	**ones**	**.**
绿色的	-	番茄	炖	.	—	使用	½	切碎	洋葱	在	地方	的	切片	一个	.

青番茄炖菜——用半个切碎的洋葱代替切片的洋葱。

[braʊn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] .

Brown	**with**	**the**	**meat**	**.**
棕色的	和	这	肉	.

与肉一起变成棕色。

[juːz][ˌtuːˈtuː][ˈmiːdiəm] - [saɪzd] [griːn] [təˈmeɪtoʊz] , [ˈkwɔːrtərd] , [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [biːnz] .

Use	**2**	**medium**	**-**	**sized**	**green**	**tomatoes**	**,**	**quartered**	**,**	**instead**	**of**	**beans**	**.**
使用	2	中等的	-	尺寸	绿色的	西红柿	,	四分	,	反而	的	豆子	.

用 2 个中等大小的青番茄（切成四瓣）代替豆角。

[læm] [ɔːr] [viːl] [stuː] . — [juːz] [brest] [ɔːr] [nek] [ʌv; əv] [læm] [ɔːr] [viːl] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [biːf] [ænd; ənd]

Lamb	**or**	**Veal**	**Stew**	**.**	**—**	**Use**	**breast**	**or**	**neck**	**of**	**lamb**	**or**	**veal**	**in**	**place**	**of**	**beef**	**and**
羊肉	或者	小牛肉	炖	.	—	使用	胸部	或者	脖子	的	羊肉	或者	小牛肉	在	地方	的	牛肉	和

½ [kʌp] [daɪst] [ˈtɜːnɪps] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [biːnz] .

½	**cup**	**diced**	**turnips**	**instead**	**of**	**beans**	**.**
½	杯子	切丁	萝卜	反而	的	豆子	.

羊肉或小牛肉炖菜——用羊胸肉或羊颈肉或小牛肉代替牛肉，用 ½ 杯切丁的萝卜代替豆类。

[kwɪk] [stuː] [wɪð; wɪθ][ˈhæmbɜːrgər] . — [juːz][ˈhæmbɜːrgər][ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [ˈstjuɪŋ] [miːt] .

Quick	**Stew**	**With**	**Hamburger**	**.**	**—**	**Use**	**hamburger**	**in**	**place**	**of**	**stewing**	**meat**	**.**
快的	炖	和	汉堡包	.	—	使用	汉堡包	在	地方	的	炖	肉	.

汉堡肉快炖——用汉堡肉代替炖肉。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] , [ˌeɪ diː ˈdiː]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd]['wɔːtər][ænd; ənd] ['sɪmər] .

Brown	**the**	**meat**	**,**	**add**	**vegetables**	**and**	**water**	**and**	**simmer**	**.**
棕色的	这	肉	,	添加	蔬菜	和	水	和	煨	.

将肉煎至棕色，加入蔬菜和水，小火慢炖。

[ðə; ði] [stuː] [wɪl] [biː; bi] [dʌn] [ɪn][hæf][æn; ən]['aʊər][ɔːr] [les] . -

The	**stew**	**will**	**be**	**done**	**in**	**half**	**an**	**hour**	**or**	**less**	**.**	**13**
这	炖	将要	是	完毕	在	一半	一个	小时	或者	较少的	.	-

炖菜半小时或更短时间就能做好。13

[miːt] - -

Meat	**-**	**potatoburgers**
肉	-	-

肉土豆汉堡

¾ [paʊnd] [tʃɑːpt] [rɔː] [biːf]

¾	**pound**	**chopped**	**raw**	**beef**
¾	磅	切碎	生的	牛肉

¾磅切碎的生牛肉

¾ [kʌp] [tʃɑːpt] [ɔːr] ['kɔːrsli] ['greɪtɪd] [rɔː] [pə'teɪtoʊ]

¾	**cup**	**chopped**	**or**	**coarsely**	**grated**	**raw**	**potato**
¾	杯子	切碎	或者	粗略地	磨碎的	生的	土豆

¾ 杯切碎或粗磨的生土豆

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [ɔːr]['greɪtɪd] ['ʌnjən]

¼	**cup**	**chopped**	**or**	**grated**	**onion**
¼	杯子	切碎	或者	磨碎的	洋葱

¼ 杯切碎或磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

2	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

['drɪpɪŋ] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

Drippings	**or**	**other**	**fat**	**or**	**oil**
滴落物	或者	其他	胖的	或者	油

滴落的油脂或其他油脂

[wʌn][kʌp][tə'meɪtoʊ][dʒuːs][ɔːr][pjʊ'reɪ]

1	**cup**	**tomato**	**juice**	**or**	**puree**
1	杯子	番茄	汁	或者	菜泥

杯番茄汁或番茄泥

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[mɪks][ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [fæt] , [tə'meɪtoʊ][dʒuːs] , [ænd; ənd]['flaʊər] .

Mix	**all**	**ingredients**	**except**	**fat**	**,**	**tomato**	**juice**	**,**	**and**	**flour**	**.**
混合	全部	原料	除了	胖的	,	番茄	汁	,	和	面粉	.

混合除油脂、番茄汁和面粉以外的所有材料。

[fɔːrm] ['ɪntuː] [fɔːr] [ɔːr] [faɪv] [flæt] [keɪks] .

Form	**into**	**4**	**or**	**5**	**flat**	**cakes**	**.**
形式	进入	4	或者	5	平坦的	蛋糕	.

分成 4 或 5 个扁平的饼状。

[braʊn] [ðə; ði] [keɪks] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [fraɪ] [pæn] .

Brown	**the**	**cakes**	**on**	**both**	**sides**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**.**
棕色的	这	蛋糕	在	两个都	侧面	在	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	.

用煎锅中的油脂将饼两面煎至金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] ['sɪmər] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [dʌn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Add	**tomato**	**juice**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**simmer**	**slowly**	**until**	**done**	**,**	**about**	**25**	**minutes**	**.**
添加	番茄	汁	,	覆盖	,	和	煨	缓慢地	直到	完毕	,	关于	-	分钟	.

加入番茄汁，盖上盖子，小火慢炖至熟透，约 25 分钟。

[rɪ'muːv] [keɪks] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm] [hɑːt] .

Remove	**cakes**	**and**	**keep**	**them**	**hot**	**.**
消除	蛋糕	和	保持	他们	热的	.

取出蛋糕并保温。

[mɪks] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [stɜːr] ['sloʊli] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] [ɪn] [ðə; ði] [pæn] .

Mix	**flour**	**with**	**a**	**little**	**water**	**and**	**stir**	**slowly**	**into**	**the**	**liquid**	**in**	**the**	**pan**	**.**
混合	面粉	和	一个	小的	水	和	搅拌	缓慢地	进入	这	液体	在	这	平底锅	.

将面粉与少量水混合，然后慢慢搅拌到锅中的液体中。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Cook	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**.**
厨师	直到	增稠	,	搅拌	偶尔	.

煮至浓稠，期间偶尔搅拌。

[sɜːrv] [ðɪs] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [keɪks] .

Serve	**this**	**sauce**	**with**	**the**	**cakes**	**.**
服务	这	酱	和	这	蛋糕	.

将此酱汁与蛋糕一起食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [mæʃt] [ɔːr] ['bʌtərd] [skwɑːʃ] [ænd; ənd] ['æp(ə)l] - ['seləri] - ['reɪz(ə)n] ['sæləd] .

Serve	**with**	**mashed**	**or**	**buttered**	**squash**	**and**	**apple**	**-**	**celery**	**-**	**raisin**	**salad**	**.**
服务	和	捣碎	或者	涂黄油的	壁球	和	苹果	-	芹菜	-	葡萄干	沙拉	.

可搭配南瓜泥或黄油南瓜泥以及苹果芹菜葡萄干沙拉食用。

[ˌeɪ diː 'diː] ['proʊtiːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [miːl] [wɪð; wɪθ] ['piːnʌt] ['bʌtər] ['kʊkiz] [ɔːr] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['krækərz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Add	**protein**	**to**	**the**	**meal**	**with**	**peanut**	**butter**	**cookies**	**or**	**cheese**	**and**	**crackers**	**for**	**dessert**	**.**
添加	蛋白质	到	这	一顿饭	和	花生	黄油	曲奇饼	或者	奶酪	和	饼干	为了	甜点	.

在餐食中添加花生酱饼干或奶酪饼干作为甜点，以增加蛋白质。

[wɪð; wɪθ] [kʊkt] [miːt] [ænd; ənd] [pə'tetoz]

With	**Cooked**	**Meat**	**and**	**Potatoes**
和	煮熟	肉	和	土豆

配熟肉和土豆

[miːt] [ænd; ənd][pə'teɪtoʊ] [keɪks] . — [kəm'baɪn] 1½ [kʌps] [daɪst] [ɔːr] [tʃɑːpt] [kʊkt] [miːt] , [ˌtuː'tuː]
Meat **and** **Potato** **Cakes** **.** **—** **Combine** **1½** **cups** **diced** **or** **chopped** **cooked** **meat** **,** **2**
肉 和 土豆 蛋糕 . — 结合 1½ 杯子 切丁 或者 切碎 煮熟 肉 , 2

[kʌps] [mæʃt] [pə'tetoz] ,
cups **mashed** **potatoes** **,**
杯子 捣碎 土豆 ,

肉末土豆饼——将1½杯切丁或切碎的熟肉、2杯土豆泥混合，

[wʌn] [eg] , [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .
1 **egg** **,** **and** **2** **tablespoons** **chopped** **parsley** **.**
1 蛋 , 和 2 汤匙 切碎 香菜 .

1 个鸡蛋，2 汤匙切碎的欧芹。

[moʊld]['ɪntuː] [flæt] [keɪks] , ['flaʊər] ['laɪtli] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑːt][fæt][ɔːr][ɔɪl] .
Mold **into** **flat** **cakes** **,** **flour** **lightly** **,** **and** **brown** **in** **a** **little** **hot** **fat** **or** **oil** **.**
模具 进入 平坦的 蛋糕 , 面粉 轻轻 , 和 棕色的 在 一个 小的 热的 胖的 或者 油 .

将面团压成扁平的饼状，轻轻撒上一些面粉，然后在少许热油或油脂中煎至金黄色。

[hæm][ænd; ənd]['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] [pə'tetoz]
Ham **and** **scalloped** **potatoes**
火腿 和 扇贝状的 土豆

火腿和焗土豆

[fɔːr] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'tetoz] , [slaɪst]
4 **medium** **-** **sized** **potatoes** **,** **sliced**
4 中等的 - 尺寸 土豆 , 切片

4个中等大小的土豆，切片

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **grated** **onion**
1 汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɑːt] [mɪlk]
2 **cups** **hot** **milk**
2 杯子 热的 牛奶

杯热牛奶

½ [paʊnd] ['θɪnli] [slaɪst] [hæm] , [kʌt] [ɪn] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz]
½ **pound** **thinly** **sliced** **ham** **,** **cut** **in** **serving** **pieces**
½ 磅 薄薄的 切片 火腿 , 切 在 服务 件

半磅火腿切成薄片，切成适合食用的小块

[sɔːlt] , ['pepər]
Salt **,** **pepper**
盐 , 胡椒

盐、胡椒

[pʊt] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] [pə'tetoz] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Put **half** **of** **the** **potatoes** **into** **a** **greased** **baking** **dish** **.**
放 一半 的 这 土豆 进入 一个 涂油 烘烤 盘子 .

将一半土豆放入抹了油的烤盘中。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][hæf][ðə; ði]['ʌnjən] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] .
Sprinkle **with** **half** **the** **onion** **,** **a** **little** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
撒 和 一半 这 洋葱 , 一个 小的 盐 , 和 胡椒 .

撒上约一半的洋葱碎、少许盐和胡椒粉。

[juːz][sɔːlt] ['sperɪŋli] .
Use **salt** **sparingly** **.**
使用 盐 少量地 .

少用盐。

[ˌeɪ diː 'diː][hæm] .

Add	ham	.
添加	火腿	.

加火腿。

['kʌvər][wɪð; wɪθ][rest][ʌv; əv] [pə'tetoz] , ['siːzniŋz] , [ænd; ənd]['ʌnjən] .

Cover	with	rest	of	potatoes	,	seasonings	,	and	onion	.
覆盖	和	休息	的	土豆	,	调味料	,	和	洋葱	.

盖上剩余的土豆、调味料和洋葱。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] ['berli] [ʃoʊz] [bɪ'twiːn] [ðə; ði][pə'teɪtoʊ]['slaɪsɪz][ɑːn][tɑːp] .

Add	milk	until	it	barely	shows	between	the	potato	slices	on	top	.
添加	牛奶	直到	它	仅仅	演出	之间	这	土豆	切片	在	顶部	.

加入牛奶，直到牛奶刚好渗入土豆片之间即可。

[seɪv] [rest][ʌv; əv][mɪlk][tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] ['dʊrɪŋ] ['kʊkɪŋ] [ɪf] ['niːdɪd] .

Save	rest	of	milk	to	add	during	cooking	if	needed	.
节省	休息	的	牛奶	到	添加	期间	烹饪	如果	需要	.

剩下的牛奶留着，如果需要的话可以在烹饪过程中添加。

['kʌvər] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][wʌn]['aʊər] .

Cover	dish	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	about	1	hour	.
覆盖	盘子	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	1	小时	.

盖上盖子，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤约 1 小时。

[rɪ'muːv] ['kʌvər][læst] - [ɔːr] - ['mɪnɪts] [tuː; tə] [ə'laʊ] [pə'tetoz] [tuː; tə] [braʊn] [ɑːn][tɑːp] .

Remove	cover	last	15	or	20	minutes	to	allow	potatoes	to	brown	on	top	.
消除	覆盖	最后的	-	或者	-	分钟	到	允许	土豆	到	棕色的	在	顶部	.

最后15到20分钟去掉盖子，让土豆表面变成金黄色。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ][dʒuːs] , [snæp] [biːnz] , [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] ['sæləd] .

Serve	with	tomato	juice	,	snap	beans	,	and	cabbage	salad	.
服务	和	番茄	汁	,	折断	豆子	,	和	卷心菜	沙拉	.

佐以番茄汁、四季豆和卷心菜沙拉。

[tʃuːz] [ə; eɪ][fruːt] [dɪ'zɜːrt] [sʌtʃ] [æz; əz][draɪd] - [fruːt] [wɪp] .

Choose	a	fruit	dessert	such	as	dried	-	fruit	whip	.
选择	一个	水果	甜点	这样的	作为	干燥	-	水果	鞭	.

选择一款水果甜点，例如干果慕斯。

['ʌðər] [pə'teɪtoʊ] - [miːt] ['dɪʃɪz]

Other	Potato	-	Meat	Dishes
其他	土豆	-	肉	菜肴

其他土豆肉菜

[juːz][hæm] ['trɪmɪŋz] , [tʃiːz] , [roʊst] [miːt] , [tʃɪpt] [draɪd] [biːf] , ['frænŋkfəːtəz] ,

Use	ham	trimmings	,	cheese	,	roast	meat	,	chipped	dried	beef	,	frankfurters	,
使用	火腿	装饰	,	奶酪	,	烤	肉	,	缺口	干燥	牛肉	,	法兰克福香肠	,

使用火腿边角料、奶酪、烤肉、牛肉干碎、法兰克福香肠等。

[ɔːr] [kɔːrnd] [biːf] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][hæm][ɪn][ðə; ði]['resəpi] [ə'bʌv] .

or	corned	beef	in	place	of	ham	in	the	recipe	above	.
或者	咸	牛肉	在	地方	的	火腿	在	这	食谱	多于	.

或者用咸牛肉代替上述食谱中的火腿。

[mæʃt]	[pəˈteɪtoʊ]	-	[miːt]	[paɪ]	.	—	[ˈmɔɪs(ə)n]	[ˈleftoʊvər]	[mæʃt]	[pəˈtetoz]	[wɪð; wɪθ]	[hɑːt]	[mɪlk]	[ænd; ənd]
Mashed	**Potato**	**-**	**Meat**	**Pie**	**.**	**—**	**Moisten**	**leftover**	**mashed**	**potatoes**	**with**	**hot**	**milk**	**and**
捣碎	土豆	-	肉	馅饼	.	—	濡	剩余物	捣碎	土豆	和	热的	牛奶	和

[biːt]	[ʌnˈtɪl]	[ˈflʌfi]	.
beat	**until**	**fluffy**	**.**
打	直到	蓬松的	.

土豆泥肉馅饼——将剩余的土豆泥用热牛奶润湿，搅拌至蓬松。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第2/5页

[pʊt][ə; eɪ] [miːt] [stuː] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [tɑːp][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] [pə'tetoz] ,

Put	a	meat	stew	in	a	baking	dish	,	top	with	the	potatoes	,
放	一个	肉	炖	在	一个	烘烤	盘子	,	顶部	和	这	土豆	,

将炖肉放入烤盘中，上面放上土豆。

[ænd; ənd] [braʊn] ['laɪtli] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) . -

and	brown	lightly	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	.	14
和	棕色的	轻轻	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	.	-

然后在华氏400度（高温烤箱）下烤至微黄。[14]

['lɪvər] [loʊf]

Liver	loaf
肝	面包

肝肉饼

1½ [paʊndz] ['lɪvər]

1½	pounds	liver
1½	磅	肝

1.5磅肝脏

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt][ɔːr] [miːt] ['drɪpɪŋ]

2	tablespoons	fat	or	meat	drippings
2	汤匙	胖的	或者	肉	滴落物

2汤匙油脂或肉汁

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

¼	cup	chopped	onion
¼	杯子	切碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]

¼	cup	chopped	celery
¼	杯子	切碎	芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [paʊnd] [pɔːrk] ['sɔːsɪdʒ]

¼	pound	pork	sausage
¼	磅	猪肉	香肠

四分之一磅猪肉香肠

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn][kʌp] [sɔːft] ['bredkrʌmz] , [mæʃt] [pə'tetoz] , [ɔːr] [kʊkt] [raɪs]

1	cup	soft	breadcrumbs	,	mashed	potatoes	,	or	cooked	rice
1	杯子	柔软的	面包屑	,	捣碎	土豆	,	或者	煮熟	米

杯软面包屑、土豆泥或熟米饭

[wʌn] [eg] , ['biːtn]

1	egg	,	beaten
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

[ə'baʊt] ⅔ [kʌp] [mɪlk] [ɔːr] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
About **⅔** **cup** **milk** **or** **canned** **tomatoes**
关于 ⅔ 杯子 牛奶 或者 罐装 西红柿

约 ⅔ 杯牛奶或罐装番茄

[braʊn] [ðə; ði]['lɪvər] ['laɪtli] [ɪn][ðə; ði][fæt] .
Brown **the** **liver** **lightly** **in** **the** **fat** **.**
棕色的 这 肝 轻轻 在 这 胖的 .

将肝脏在脂肪层中略微煎至棕色。

[tʃɑːp] [faɪn] .
Chop **fine** **.**
劈 美好的 .

切碎。

[braʊn] [ðə; ði]['ʌnjən] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði]['lɪvər] .
Brown **the** **onion** **and** **celery** **in** **the** **fat** **and** **add** **to** **the** **liver** **.**
棕色的 这 洋葱 和 芹菜 在 这 胖的 和 添加 到 这 肝 .

用锅里的油把洋葱和芹菜炒至棕色，然后加入肝脏中。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][rest] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] , ['juːzɪŋ][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [mɪlk][ɔːr][tə'meɪtoʊz][tuː; tə]
Add **the** **rest** **of** **the** **ingredients** **,** **using** **just** **enough** **milk** **or** **tomatoes** **to**
添加 这 休息 的 这 原料 , 使用 只是 足够的 牛奶 或者 西红柿 到
['mɔɪs(ə)n][ðə; ði]['mɪkstʃər] [wel] .
moisten **the** **mixture** **well** **.**
濡 这 混合物 出色地 .

加入剩余的食材，只需加入适量的牛奶或番茄，使混合物充分湿润即可。

[pæk] ['fɜːrmli]['ɪntuː][ə; eɪ][loʊf][pæn][tuː; tə] [ʃeɪp] .
Pack **firmly** **into** **a** **loaf** **pan** **to** **shape** **.**
盒 牢牢 进入 一个 面包 平底锅 到 形状 .

将面糊紧实地装入面包模具中定型。

[beɪk] [ɪn][ðə; ði][pæn][ɔːr][tɜːrn][aʊt][ɑːn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn][fɔːr; fər] ['beɪkɪŋ] .
Bake **in** **the** **pan** **or** **turn** **out** **on** **a** **rack** **in** **a** **shallow** **pan** **for** **baking** **.**
烤 在 这 平底锅 或者 转动 出去 在 一个 架子 在 一个 浅的 平底锅 为了 烘烤 .

可以直接在烤盘中烘烤，也可以倒扣在浅烤盘的烤架上烘烤。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) 1½ [tuː; tə][ˌtuː'tuː]['aʊərz] .
Bake **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **1½** **to** **2** **hours** **.**
烤 在 350° F . (缓和 烤箱) 1½ 到 2 小时 .

在 350°F（中等温度）下烘烤 1.5 至 2 小时。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [ðə; ði][loʊf][wɪð; wɪθ] ['spænɪʃ] [sɔːs] ([siː] ['resəpi]) , ['bʌtərd] ['kærəts] , [tɔːst] [griːn] ['sæləd] ,
Serve **the** **loaf** **with** **spanish** **sauce** **(** **see** **recipe** **)** **,** **buttered** **carrots** **,** **tossed** **green** **salad** **,**
服务 这 面包 和 西班牙语 酱 (看 食谱) , 涂黄油的 胡萝卜 , 抛掷 绿色的 沙拉 ,

将面包与西班牙酱汁（见食谱）、黄油胡萝卜和拌好的蔬菜沙拉一起食用。

[ænd; ənd][aɪs] [kriːm] [ɔːr][fruːt]['dʒelətɪn] .
and **ice** **cream** **or** **fruit** **gelatin** **.**
和 冰 奶油 或者 水果 明胶 .

还有冰淇淋或果冻。

['spænɪʃ] [sɔːs]
Spanish **sauce**
西班牙语 酱

西班牙酱汁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt][ɔːr] [miːt] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **fat** **or** **meat** **drippings**
2 汤匙 胖的 或者 肉 滴落物

2汤匙油脂或肉汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [təˈmeɪtoʊz]
2 **cups** **cooked** **tomatoes**
2 杯子 煮熟 西红柿

杯煮熟的番茄

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
½ **cup** **chopped** **celery**
½ 杯子 切碎 芹菜

半杯切碎的芹菜

½ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
½ **cup** **chopped** **green** **pepper**
½ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

半杯切碎的青椒

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[braʊn] [ðə; ði] ['ʌnjən] [ɪn][ðə; ði][fæt][ænd; ənd] [blend] [ɪn][ðə; ði]['flaʊər] .
Brown **the** **onion** **in** **the** **fat** **and** **blend** **in** **the** **flour** **.**
棕色的 这 洋葱 在 这 胖的 和 混合 在 这 面粉 .

用油脂将洋葱炒至棕色，然后拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ɔːr][ʌn'tɪl] ['ræðər] [θɪk] .
Add **the** **other** **ingredients** **and** **cook** **about** **20** **minutes** **,** **or** **until** **rather** **thick** **.**
添加 这 其他 原料 和 厨师 关于 - 分钟 , 或者 直到 相当 厚的 .

加入其他配料，煮约 20 分钟，或煮至浓稠即可。

[tʌŋ] - [ænd; ənd] - [kɔːrn] ['kæsəroʊl]
Tongue **-** **and** **-** **corn** **casserole**
舌头 - 和 - 玉米 沙锅

牛舌玉米砂锅

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **finely** **chopped** **onion**
1 茶匙 精细地 切碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]
2 **tablespoons** **finely** **chopped** **pimiento**
2 汤匙 精细地 切碎 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

3½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3½ tablespoons flour
3½ 汤匙 面粉

3.5汤匙面粉

1¼ [kʌps] [mɪlk] , [brɔːθ] [frʌm; frəm] [tʌŋ] , [ɔːr]['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ˌtuːˈtuː] [biːf] ['buːjɑːn] [kjuːbz]
1¼ cups milk , broth from tongue , or water with 2 beef bouillon cubes
1¼ 杯子 牛奶 , 肉汤 从 舌头 , 或者 水 和 2 牛肉 肉汤 立方体

1¼ 杯牛奶、牛舌汤或加 2 块牛肉汤块的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

1½ [kʌps] [tʃɑːpt] [kʊkt] [tʌŋ]
1½ cups chopped cooked tongue
1½ 杯子 切碎 煮熟 舌头

1.5 杯切碎的熟牛舌

1⅓ [kʌps] [hoʊl] - [greɪn][kɔːrn] , [dreɪnd]
1⅓ cups whole - grain corn , drained
1⅓ 杯子 所有的 - 粮食 玉米 , 排水

1⅓ 杯全麦玉米粒，沥干水分

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]
⅓ cup grated cheese
⅓ 杯子 磨碎的 奶酪

⅓ 杯磨碎的奶酪

¼ [kʌp] [faɪn] [draɪ] ['bredkrʌmz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
¼ cup fine dry breadcrumbs mixed with butter or margarine
¼ 杯子 美好的 干燥 面包屑 混合 和 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯细干面包屑与黄油或人造黄油混合

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] [blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt] .
Melt butter or margarine and blend in flour and salt .
熔化 黄油 或者 人造黄油 和 混合 在 面粉 和 盐 .

融化黄油或人造黄油，拌入面粉和盐。

[stɜːr][ɪn][ðə; ði]['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] [kʊk] [ænd; ənd][stɜːr]['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] .
Stir in the liquid , and cook and stir over low heat until thick and smooth .
搅拌 在 这 液体 , 和 厨师 和 搅拌 超过 低的 热 直到 厚的 和 光滑的 .

倒入液体，用小火边煮边搅拌，直到浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [rest] [ʌv; əv] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['bredkrʌmz] , [ænd; ənd][mɪks] [wel] .
Add rest of ingredients except breadcrumbs , and mix well .
添加 休息 的 原料 除了 面包屑 , 和 混合 出色地 .

加入除面包屑外的其余所有材料，搅拌均匀。

[tɜːrn][ðə; ði]['mɪkstʃər]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][tɑːp][wɪð; wɪθ]
Turn the mixture into a greased shallow baking dish and sprinkle top with
转动 这 混合物 进入 一个 涂油 浅的 烘烤 盘子 和 撒 顶部 和
[krʌmz] .
crumbs .
面包屑 .

将混合物倒入抹了油的浅烤盘中，并在上面撒上面包屑。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,
Bake at 350° F . (moderate oven) 20 to 30 minutes ,
烤 在 350° F . (缓和 烤箱) - 到 - 分钟 ,

以350华氏度（中等温度）烘烤20至30分钟。

[ɔːr][ʌnˈtɪl] [sɔːs] [ɪz] [ˈbʌbli] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] .

or	until	sauce	is	bubbly	and	crumbs	are	brown	.
或者	直到	酱	是	起泡酒	和	面包屑	是	棕色的	.

或者直到酱汁冒泡，面包屑变成棕色。

[ˈmenjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [rɔː] [ˈkrænberi] [ˈrelɪʃ] [ænd; ənd] [swɪs] [tʃɑːrd] [ɔːr] [keɪl] , [wɪð; wɪθ] [ˈpʌmpkɪn] [ˈkʌstərd]

Serve	with	raw	cranberry	relish	and	Swiss	chard	or	kale	,	with	pumpkin	custard
服务	和	生的	蔓越莓	尽情享用	和	瑞士	甜菜	或者	羽衣甘蓝	,	和	南瓜	蛋奶冻

[fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] .

for	dessert	.
为了	甜点	.

佐以生蔓越莓酱和瑞士甜菜或羽衣甘蓝，甜点配南瓜蛋奶沙司。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [tʌŋ] [juːz] 1½ [kʌps] [ʌv; əv] [tʃɑːpt] [kʊkt] [miːt] [sʌtʃ] [æz; əz] [ˈtʃɪkɪn] ,

In	place	of	tongue	use	1½	cups	of	chopped	cooked	meat	such	as	chicken	,
在	地方	的	舌头	使用	1½	杯子	的	切碎	煮熟	肉	这样的	作为	鸡	,

可以用1.5杯切碎的熟肉（例如鸡肉）代替牛舌。

[ˈtɜːrki] , [ɔːr] [ˈræbɪt] — [ɔːr][fɔːr] [ˈfræŋkfəːtəz] [kʌt] [ɪn] [θɪn] [ˈkrɔːswaɪz] [ˈslaɪsɪz] .

turkey	,	or	rabbit	—	or	4	frankfurters	cut	in	thin	crosswise	slices	.
火鸡	,	或者	兔子	—	或者	4	法兰克福香肠	切	在	薄的	横向	切片	.

火鸡肉，或者兔肉——或者 4 根法兰克福香肠切成薄片。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ˈlaɪtli] [ɪn][ðə; ði] [ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən] [bɪˈfɔːr] [ˈædɪŋ] [ðə; ði][ˈflaʊər] , [sɔːlt] ,

Brown	the	meat	lightly	in	the	butter	or	margarine	before	adding	the	flour	,	salt	,
棕色的	这	肉	轻轻	在	这	黄油	或者	人造黄油	前	添加	这	面粉	,	盐	,

[ænd; ənd] [ˈpepər] . -

and	pepper	.	15
和	胡椒	.	-

先用黄油或人造黄油将肉略微煎至棕色，然后再加入面粉、盐和胡椒粉。15

[ˈpoʊltri] . . .

Poultry	.	.	.
家禽	.	.	.

家禽.....

[laɪk] [ˈʌðər] [miːts] ,

Like	other	meats	,
喜欢	其他	肉类	,

和其他肉类一样，

[ˈpoʊltri] [hæz; həz][ˈproʊtiːn][ʌv; əv] [haɪ] [ˈkwɑːləti][ænd; ənd][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [sɔːrs] [ʌv; əv][ˈaɪərn][ænd; ənd]

poultry	has	protein	of	high	quality	and	is	a	good	source	of	iron	and
家禽	有	蛋白质	的	高的	质量	和	是	一个	好的	来源	的	铁	和

[ðə; ði][biː][ˈvaɪtəmɪn][ˈnaɪəsɪn] .

the	B	vitamin	niacin	.
这	B	维他命	烟酸	.

家禽含有优质蛋白质，是铁和B族维生素烟酸的良好来源。

[ɪn]['ri:teɪl]['mɑ:rkəts, 'mɑ:rkɪts] ['poʊltri] [ɪz]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][soʊld] “ ['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] ” ; [ə'keɪʒ(ə)nəli]
In **retail** **markets** **poultry** **is** **usually** **sold** **“** **ready** **-** **to** **-** **cook** **”** **;** **occasionally**
在 零售 市场 家禽 是 通常 卖 “ 准备好 - 到 - 厨师 ” ; 偶尔
, “ [drest] ” [ɔ:r][lɪv; laɪv] .
, **“** **dressed** **”** **or** **live** **.**
, “ 穿着 ” 或者 居住 .

在零售市场，家禽通常以“即食”的形式出售；偶尔也会出售“已宰杀”或活禽。

['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] [staɪl] [kʌmz] ['i:ðər] [hoʊl] [ɔ:r][kʌt][ʌp] , [ænd; ənd] ['i:ðər] ['freʃli] [ɪ'vɪsəˌreɪtɪd]
Ready **-** **to** **-** **cook** **style** **comes** **either** **whole** **or** **cut** **up** **,** **and** **either** **freshly** **eviscerated**
准备好 - 到 - 厨师 风格 来 任何一个 所有的 或者 切 向上 , 和 任何一个 新鲜的 被掏空
[ɔ:r]['froʊz(ə)n] ;
or **frozen** **;**
或者 冷冻 ;

即食型产品有整只或切块两种，有新鲜去内脏的或冷冻的两种；

[sʌm; səm][ɪz]['leɪb(ə)ld][tu:; tə] [ʃoʊ] ['gʌvərnmənt] [ɪn'spekʃ(ə)n][ænd; ənd] ['greɪdɪŋ] , [sʌm; səm][ɪn'spekʃ(ə)n]
some **is** **labeled** **to** **show** **government** **inspection** **and** **grading** **,** **some** **inspection**
一些 是 标签 到 展示 政府 检查 和 等级 , 一些 检查
['oʊnli] .
only **.**
仅有的 .

部分产品标明经过政府检验和评级，部分产品仅经过检验。

“ [drest] ” [mi:nz] [ðæt] ['oʊnli] [blʌd] [ænd; ənd] ['fɛðɚz] [hæv; həv] [bɪn] [rɪ'mu:vd] .
“ **Dressed** **”** **means** **that** **only** **blood** **and** **feathers** **have** **been** **removed** **.**
“ 穿着 ” 方法 那 仅有的 血 和 羽毛 有 到过 已移除 .

“处理完毕”是指只去除了血迹和羽毛。

“ ['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] ” [mi:nz] [ðæt] [blʌd] , ['fɛðɚz] , [hed] , [fi:t] , [ænd; ənd] ['vɪsərə] [hæv; həv]
“ **Ready** **-** **to** **-** **cook** **”** **means** **that** **blood** **,** **feathers** **,** **head** **,** **feet** **,** **and** **viscera** **have**
“ 准备好 - 到 - 厨师 ” 方法 那 血 , 羽毛 , 头 , 脚 , 和 内脏 有
[bɪn] [rɪ'mu:vd] ,
been **removed** **,**
到过 已移除 ,

“即食”是指已经去除血液、羽毛、头部、爪子和内脏。

[ænd; ənd][ðə; ði][bɜ:rd][hæz; həz] [bɪn] ['θɜ:rəli] [kli:nd] [ˌɪn'saɪd][ænd; ənd][aʊt] .
and **the** **bird** **has** **been** **thoroughly** **cleaned** **inside** **and** **out** **.**
和 这 鸟 有 到过 彻底 已清洗 里面 和 出去 .

这只鸟里里外外都彻底清洗干净了。

[praɪs] [pər] [paʊnd] [ʌv; əv][ə; eɪ] [drest] [bɜ:rd] [ɪn'klu:dz] [weɪt] [ʌv; əv] [hed] , [fi:t] , [ænd; ənd] ['vɪsərə] .
Price **per** **pound** **of** **a** **dressed** **bird** **includes** **weight** **of** **head** **,** **feet** **,** **and** **viscera** **.**
价格 每 磅 的 一个 穿着 鸟 包括 重量 的 头 , 脚 , 和 内脏 .

每磅宰杀后的禽类价格包括头部、爪子和内脏的重量。

[ə; eɪ] ['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] [bɜ:rd][ɪz] [weid] [ænd; ənd] [praɪst] ['æftər] [ðɪs] [weɪst] [ɪz] [rɪ'mu:vd] .
A **ready** **-** **to** **-** **cook** **bird** **is** **weighed** **and** **priced** **after** **this** **waste** **is** **removed** **.**
一个 准备好 - 到 - 厨师 鸟 是 称重 和 定价 后 这 浪费 是 已移除 .

去除这些杂质后，即可对准备烹饪的禽类进行称重和定价。

['ðerfɔ:r] , [ðoʊ] [ðə; ði] [praɪs] [pər] [paʊnd] [ɪz] ['loʊər] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [drest] [bɜ:rd] ,
Therefore **,** **though** **the** **price** **per** **pound** **is** **lower** **for** **the** **dressed** **bird** **,**
所以 , 尽管 这 价格 每 磅 是 降低 为了 这 穿着 鸟 ,

因此，虽然宰杀后的禽肉每磅价格较低，

[ðə; ði][kɔ:st][pər] [paʊnd] [ʌv; əv]['æktʃuəl] ['poʊltri] [mi:t] [ɪz] [ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [ɪn][ðə; ði] [tu:] [staɪlz] .
the **cost** **per** **pound** **of** **actual** **poultry** **meat** **is** **about** **the** **same** **in** **the** **two** **styles** **.**
这 成本 每 磅 的 实际的 家禽 肉 是 关于 这 相同的 在 这 二 风格 .

两种烹饪方式中，每磅实际禽肉的成本大致相同。

[moʊst] ['tʃɪkɪnz] [ɑːr; ər][soʊld][ɪn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['klæsɪz] [æt; ət] [ðiːz] ['eɪdʒɪz][ænd; ənd] [weɪts] :

Most	chickens	are	sold	in	the	following	classes	at	these	ages	and	weights	:
最多	鸡	是	卖	在	这	下列的	课程	在	这些	年龄	和	重量	:

大多数鸡按以下年龄和体重等级出售：

[klæs] [eɪdʒ] ['redi] - [tuː; tə] - [kʊk] [weɪt]

Class	Age	Ready	-	to	-	cook	weight
班级	年龄	准备好	-	到	-	厨师	重量

类别 年龄 即食重量

[paʊndz]

Pounds
英镑

英镑

['brɔɪlər] [ɔːr]['fraɪɚz][eɪt][tuː; tə] - [wiːks] 1½ [tuː; tə] 2½ .

Broilers	or	fryers	8	to	10	weeks	1½	to	2½	.
肉鸡	或者	油炸锅	8	到	-	周	1½	到	2½	.

肉鸡或炸鸡 8 至 10 周 1½ 至 2½。

['roʊstɚz] [θriː][tuː; tə][faɪv] [mʌnθs] 2½ [tuː; tə] 4½ .

Roasters	3	to	5	months	2½	to	4½	.
烘焙机	3	到	5	几个月	2½	到	4½	.

烘焙机 3 至 5 个月 2½ 至 4½ 个月。

['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪnz] ['oʊvər] - [mʌnθs] [ˌtuː'tuː][tuː; tə] 5½ .

Stewing	chickens	over	10	months	2	to	5½	.
炖	鸡	超过	-	几个月	2	到	5½	.

炖鸡超过 10 个月 2 至 5½。

['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪnz] — ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] “ [faʊl] ” [ɔːr] “ [henz] ” — [ɑːr; ər][henz][oʊld] [ɪ'nʌf] [soʊ]

Stewing	chickens	—	sometimes	called	“	fowl	”	or	“	hens	”	—	are	hens	old	enough	so
炖	鸡	—	有时	称为	“	鸡	”	或者	“	母鸡	”	—	是	母鸡	老的	足够的	所以

[ðæt] [ðə; ði][tɪp][ʌv; əv][ðə; ði] ['brestboʊn] [hæz; həz] ['hɑrdnd] .

that	the	tip	of	the	breastbone	has	hardened	.
那	这	提示	的	这	胸骨	有	硬化	.

炖鸡——有时被称为“家禽”或“母鸡”——是指胸骨尖端已经变硬的母鸡。

[ðeɪ] [niːd] [lɔːŋ] [sloʊ] ['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] [stiːm] [ɔːr]['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [miːt] ['tendər] .

They	need	long	slow	cooking	with	steam	or	water	to	make	the	meat	tender	.
他们	需要	长的	慢的	烹饪	和	蒸汽	或者	水	到	制作	这	肉	投标	.

需要用蒸汽或水长时间慢煮才能使肉质软嫩。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n][ə; eɪ] [gʊd] [baɪ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [tend][tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['haɪər] [prə'pɔːrʃ(ə)n]

They	are	often	a	good	buy	because	they	tend	to	have	a	higher	proportion
他们	是	经常	一个	好的	买	因为	他们	趋向	到	有	一个	更高	部分

[ʌv; əv] [miːt] [tuː; tə][boʊn][ðæn; ðən] ['jʌŋgər] ['tʃɪkɪnz] .

of	meat	to	bone	than	younger	chickens	.
的	肉	到	骨	比	年轻	鸡	.

它们通常物有所值，因为与幼鸡相比，它们的肉骨比例往往更高。

[ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] [drest] [hen] (3¾ [paʊndz] ['redi] - [tuː; tə] - [kʊk]) [wɪl] [gɪv] [ə'baʊt][fɔːr][kʌps]

A	5	-	pound	dressed	hen	(	3¾	pounds	ready	-	to	-	cook	)	will	give	about	4	cups
一个	5	-	磅	穿着	母鸡	(	3¾	磅	准备好	-	到	-	厨师	)	将要	给	关于	4	杯子

[kʊkt] [miːt] ['kɔːrsli] [kʌt] ,

cooked	meat	coarsely	cut	,
煮熟	肉	粗略地	切	,

一只5磅重的去壳母鸡（3¾磅重，可烹饪）大约能得到4杯粗切熟肉。

[ɪˈnʌf] [fɔːr; fər][æt; ət] [liːst] [tuː] [miːlz] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['fæməli][ʌv; əv] [fɔːr] [ɪf] [ɪk'stendɪd] ['dɪʃɪz] [ɑːr; ər]

enough	for	at	least	two	meals	for	a	family	of	four	if	extended	dishes	are
足够的	为了	在	至少	二	餐	为了	一个	家庭	的	四	如果	扩展	菜肴	是

[juːst] — - [tuː; tə] - ['sɜːvɪŋz] [iːtʃ] [kən'teɪnɪŋ] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] .

used	—	10	to	11	servings	each	containing	2	ounces	of	chicken	.
用过的	—	-	到	-	份量	每个	包含	2	盎司	的	鸡	.

如果使用大份菜肴，足够四口之家至少吃两顿——10 到 11 份，每份含 2 盎司鸡肉。

['tɜːkɪz] [ɑːr; ər][soʊld][ɪn] [θriː] ['klæsɪz] [beɪst] [ɑːn] [weɪt] [ænd; ənd][eɪdʒ] : ([wʌn]) ['fraɪɚz] [ɔːr]

Turkeys	are	sold	in	three	classes	based	on	weight	and	age	:	(	1	)	Fryers	or
火鸡	是	卖	在	三	课程	基于	在	重量	和	年龄	:	(	1	)	油炸锅	或者

['roʊstɚz] ,

roasters	,
烘焙机	,

火鸡按重量和年龄分为三类出售：（1）炸火鸡或烤火鸡，

([ˌtuː'tuː]) [jʌŋ] [henz][ænd; ənd] [jʌŋ] [tɑːmz] , ([θriː]) [henz][ænd; ənd][tɑːmz] .

(	2	)	young	hens	and	young	toms	,	(	3	)	hens	and	toms	.
(	2	)	年轻的	母鸡	和	年轻的	汤姆斯	,	(	3	)	母鸡	和	汤姆斯	.

（2）小母鸡和小公鸡，（3）母鸡和公鸡。

[ə; eɪ]['fraɪər] - ['roʊstər] ['tɜːrki] , [ɔːr][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ɔːr][hæf][ʌv; əv][ə; eɪ]['lɑːrdʒər] ['tɜːrki] [ɪz]['ɔːf(ə)n][æn; ən]

A	fryer	-	roaster	turkey	,	or	a	quarter	or	half	of	a	larger	turkey	is	often	an
一个	油炸锅	-	焙烧炉	火鸡	,	或者	一个	四分之一	或者	一半	的	一个	更大的	火鸡	是	经常	一个

[ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [roʊst] ,

economical	roast	,
经济	烤	,

一只油炸火鸡，或者一只大火鸡的四分之一或一半，通常是一种经济实惠的烤肉选择。

[ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [æz; əz] [ə'træktɪv] [æz; əz][ðə; ði] [trə'dɪʃən(ə)l] [bɪg][bɜːrd] . -

and	can	be	made	as	attractive	as	the	traditional	big	bird	.	16
和	能	是	制成	作为	吸引人的	作为	这	传统的	大的	鸟	.	-

并且可以做得像传统的大鸟一样吸引人。16

[stuːd] [ɔːr] [stiːmd] [hoʊl] ['tʃɪkɪn]

Stewed	or	steamed	whole	chicken
炖	或者	蒸	所有的	鸡

炖或蒸全鸡

[prɪ'per] [ə; eɪ] ['fʊli] [drɔːn] ['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪn] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] : [pʊl] [aʊt] [pɪn] - ['fɛðɚz] [ænd; ənd]

Prepare	a	fully	drawn	stewing	chicken	for	cooking	:	Pull	out	pin	-	feathers	and
准备	一个	完全	绘制	炖	鸡	为了	烹饪	:	拉	出去	别针	-	羽毛	和

[sɪndʒ][bɜːrd]['oʊvər] [fleɪm] ;

singe	bird	over	flame	;
一盎司	鸟	超过	火焰	;

准备一只完全拔毛的炖鸡：拔掉细小的羽毛，用火烧一下鸡身；

[wɑːʃ] [wel] , [rɪns] , [ænd; ənd][draɪ] .

wash	well	,	rinse	,	and	dry	.
洗	出色地	,	冲洗	,	和	干燥	.

洗净、冲洗、晾干。

[kliːn] ['dʒɪbləts] .

Clean	giblets	.
干净的	鸡杂	.

清洗内脏。

[stuːd] [hoʊl] ['tʃɪkɪn] . — [pleɪs] [ðə; ði][bɜːrd][ɑːn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ]['ket(ə)l][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]

Stewed	**Whole**	**Chicken**	**.**	**—**	**Place**	**the**	**bird**	**on**	**a**	**rack**	**in**	**a**	**kettle**	**and**	**add**
炖	所有的	鸡	.	—	地方	这	鸟	在	一个	架子	在	一个	壶	和	添加

['wɔːtər][tuː; tə][hæf]['kʌvər][bɜːrd] .

water	**to**	**half**	**cover**	**bird**	**.**
水	到	一半	覆盖	鸟	.

炖全鸡——将鸡放在锅里的架子上，加水至鸡身一半没过。

[sɔːlt]['wɔːtər] ['laɪtli] .

Salt	**water**	**lightly**	**.**
盐	水	轻轻	.

轻轻加入盐水。

['kʌvər]['ket(ə)l][ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl] ['tʃɪkɪn] [ɪz]['tendər] , ['tɜːrnɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [fɔːr; fər]['iːv(ə)n]

Cover	**kettle**	**and**	**simmer**	**until**	**chicken**	**is**	**tender**	**,**	**turning**	**occasionally**	**for**	**even**
覆盖	壶	和	煨	直到	鸡	是	投标	,	转弯	偶尔	为了	甚至

['kʊkɪŋ] .

cooking	**.**
烹饪	.

盖上锅盖，小火慢炖至鸡肉软烂，期间偶尔翻动，确保鸡肉均匀受热。

[θriː] [tuː; tə][fɔːr]['aʊərz] [wɪl] ['prɑːbəbli][biː; bi] ['niːdɪd] .

Three	**to**	**4**	**hours**	**will**	**probably**	**be**	**needed**	**.**
三	到	4	小时	将要	大概	是	需要	.

可能需要三到四个小时。

[kʊk] ['dʒɪbləts][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] , [rɪ'muːvɪŋ] [ðem; ðəm][æz; əz] [suːn] [æz; əz] [dʌn] .

Cook	**giblets**	**with**	**the**	**chicken**	**,**	**removing**	**them**	**as**	**soon**	**as**	**done**	**.**
厨师	鸡杂	和	这	鸡	,	移除	他们	作为	很快	作为	完毕	.

将鸡杂与鸡一起煮，煮熟后立即取出。

[kuːl] ['tʃɪkɪn] [ɪn] [brɔːθ] , [brest] [daʊn] , [æn; ən]['aʊər][ɔːr] [mɔːr] .

Cool	**chicken**	**in**	**broth**	**,**	**breast**	**down**	**,**	**an**	**hour**	**or**	**more**	**.**
凉爽的	鸡	在	肉汤	,	胸部	向下	,	一个	小时	或者	更多的	.

将鸡胸朝下放入鸡汤中，冷却一小时或更长时间。

[ðə; ði] [kʊkt] [hoʊl] [bɜːrd] [meɪ] [biː; bi] [braʊn] [wɪð; wɪθ][ɔːr] [wɪ'ðaʊt] ['stʌfɪŋ] .

The	**cooked**	**whole**	**bird**	**may**	**be**	**browned**	**with**	**or**	**without**	**stuffing**	**.**
这	煮熟	所有的	鸟	可能	是	棕色	和	或者	没有	馅	.

整只煮熟的禽鸟可以带馅或不带馅煎至金黄。

[koʊt] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][fæt] , [pleɪs] [ˌaɪ 'tiː] [brest] [ʌp][ɑːn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['oʊpən][pæn] ,

Coat	**it**	**with**	**fat**	**,**	**place**	**it**	**breast**	**up**	**on**	**a**	**rack**	**in**	**a**	**shallow**	**open**	**pan**	**,**
外套	它	和	胖的	,	地方	它	胸部	向上	在	一个	架子	在	一个	浅的	打开	平底锅	,

在鸡身上涂上油脂，将鸡胸朝上放在浅敞口烤盘的架子上，

[ænd; ənd] [braʊn] [æt; ət][ə'baʊt] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) .

and	**brown**	**at**	**about**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**.**
和	棕色的	在	关于	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	.

在约 350°F（中等温度）下烤至棕色。

[stiːmd] [hoʊl] ['tʃɪkɪn] . — ['fɑːloʊ] [ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz][æz; əz][fɔːr; fər] ['stjuɪŋ] ,

Steamed	**Whole**	**Chicken**	**.**	**—**	**Follow**	**the**	**same**	**general**	**directions**	**as**	**for**	**stewing**	**,**
蒸	所有的	鸡	.	—	跟随	这	相同的	一般的	方向	作为	为了	炖	,

清蒸全鸡——做法与炖鸡大致相同。

[bʌt; bət][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər]['oʊnli][tuː; tə][ðə; ði]['lev(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [ræk] [ɪn][ðə; ði]['ket(ə)l][ænd; ənd] [kiːp]

but	**add**	**water**	**only**	**to**	**the**	**level**	**of**	**the**	**rack**	**in**	**the**	**kettle**	**and**	**keep**
但	添加	水	仅有的	到	这	等级	的	这	架子	在	这	壶	和	保持

[ðə; ði][bɜːrd] [brest] [ʌp][ɔːl][ðə; ði][taɪm] .

the	**bird**	**breast**	**up**	**all**	**the**	**time**	**.**
这	鸟	胸部	向上	全部	这	时间	.

但只需加水至水壶中烤架的高度，并始终保持禽鸟胸部朝上。

[æz; əz][ðə; ði]['wɔːtər][bɔɪlz][ə'weɪ] , [ˌeɪ diː 'diː][mɔːr] .

As	the	water	boils	away	,	add	more	.
作为	这	水	沸腾	离开	,	添加	更多的	.

水烧干后，再加水。

['stiːmɪŋ] [taɪm] [wɪl] [biː; bi][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː]['aʊərz] .

Steaming	time	will	be	2	to	3	hours	.
蒸煮	时间	将要	是	2	到	3	小时	.

蒸煮时间为2至3小时。

[stuːd] [ɔːr] [stiːmd] ['tʃɪkɪn] , [ɪn] ['piːsɪz]

Stewed	or	Steamed	Chicken	,	in	Pieces
炖	或者	蒸	鸡	,	在	件

炖鸡或蒸鸡块

[kʌt] [ə; eɪ] ['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪn] ['ɪntuː] ['piːsɪz] ['suːtəb(ə)l][fɔːr; fər] ['sɜːrvɪŋ] .

Cut	a	stewing	chicken	into	pieces	suitable	for	serving	.
切	一个	炖	鸡	进入	件	合适的	为了	服务	.

将炖鸡切成适合上菜的块。

['sɪmər] [ɪn]['wɔːtər][tuː; tə]['kʌvər] , [ɔːr] [stiːm] .

Simmer	in	water	to	cover	,	or	steam	.
煨	在	水	到	覆盖	, 或者		蒸汽	.

加水煮至没过食材，或者蒸煮。

['piːsɪz] [teɪk] [ə'baʊt][æz; əz] [lɔːŋ] [tuː; tə] [kʊk] [æz; əz][ə; eɪ] [hoʊl] [bɜːrd] .

Pieces	take	about	as	long	to	cook	as	a	whole	bird	.
件	拿	关于	作为	长的	到	厨师	作为	一个	所有的	鸟	.

鸡块的烹饪时间与整只鸡差不多。

['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ] ['dʌmplɪŋz]

Chicken	with	dumplings
鸡	和	饺子

鸡肉配饺子

[wʌn] ['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪn] [kʌt][ɪn] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [stuːd]

1	stewing	chicken	cut	in	pieces	and	stewed
1	炖	鸡	切	在	件	和	炖

只炖鸡，切块后炖煮

[θriː][tuː; tə][fɔːr][kʌps] [brɔːθ]

3	to	4	cups	broth
3	到	4	杯子	肉汤

3到4杯肉汤

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt]

6	tablespoons	chicken	fat
6	汤匙	鸡	胖的

6汤匙鸡油

[θriː][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

3	to	6	tablespoons	flour
3	到	6	汤匙	面粉

3至6汤匙面粉

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[rɪ'muːv] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [frʌm; frəm][ðə; ði] [brɔːθ] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm][hɑːt] .

Remove	pieces	of	chicken	from	the	broth	and	keep	them	hot	.
消除	件	的	鸡	从	这	肉汤	和	保持	他们	热的	.

将鸡块从鸡汤中取出并保温。

[skɪm] [fæt] [frʌm; frəm] [brɔːθ] .

Skim	**fat**	**from**	**broth**	**.**
撇去	胖的	从	肉汤	.

撇去肉汤中的油脂。

[blend] [fæt] [ænd; ənd] ['flaʊər] , [stɜːr] [ɪn] ['sevrəl] ['spuːnˌfʊlz] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [brɔːθ] ,

Blend	**fat**	**and**	**flour**	**,**	**stir**	**in**	**several**	**spoonfuls**	**of**	**the**	**broth**	**,**
混合	胖的	和	面粉	,	搅拌	在	一些	一勺	的	这	肉汤	,

将油脂和面粉混合，拌入几勺肉汤，

[ænd; ənd] [pɔːr] [ðə; ðɪ] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [ðə; ðɪ] [rest] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [brɔːθ] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

and	**pour**	**the**	**mixture**	**into**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**broth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
和	倒	这	混合物	进入	这	休息	的	这	肉汤	,	搅拌	不断地	.

将混合物倒入剩余的肉汤中，不断搅拌。

[kʊk] [ðɪs] ['greɪvi] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Cook	**this**	**gravy**	**until**	**it**	**is**	**slightly**	**thickened**	**.**
厨师	这	肉汁	直到	它	是	轻微地	增稠	.

将肉汁煮至略微浓稠。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Season	**to**	**taste**	**.**
季节	到	品尝	.

根据个人口味调味。

['dʌmplɪŋz]

Dumplings
饺子

饺子

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊər]

¾	**cup**	**sifted**	**flour**
¾	杯子	筛过的	面粉

¾ 杯过筛面粉

2½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

2½	**teaspoons**	**baking**	**powder**
2½	茶匙	烘烤	粉末

2½茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

⅓ [kʌp] [mɪlk]

⅓	**cup**	**milk**
⅓	杯子	牛奶

三分之一杯牛奶

[sɪft] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðər] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**and**	**salt**	**together**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	粉末	,	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [eg] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð; wɪθ] [ðə; ðɪ] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .

Beat	**egg**	**,**	**add**	**milk**	**,**	**and**	**mix**	**with**	**the**	**dry**	**ingredients**	**.**
打	蛋	,	添加	牛奶	,	和	混合	和	这	干燥	原料	.

将鸡蛋打散，加入牛奶，与干料混合。

[drɑːp][baɪ] [smɔːl] ['spuːnˌfʊlz] [ɑːn] ['bɔɪlɪŋ] ['tʃɪkɪn] ['greɪvi] , ['kʌvər] ['taɪtli] , [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts]

Drop	**by**	**small**	**spoonfuls**	**on**	**boiling**	**chicken**	**gravy**	**,**	**cover**	**tightly**	**,**	**and**	**cook**	**15**	**minutes**
降低	经过	小的	一勺	在	沸腾	鸡	肉汁	,	覆盖	紧紧	,	和	厨师	-	分钟

.

:

.

将面糊一小勺一小勺地舀入沸腾的鸡肉汁中，盖紧盖子，煮15分钟。

[ðə; ði]['kʌvər][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [rɪ'muːvd] [waɪl] [ðə; ði] ['dʌmplɪŋz] [ɑːr; ər] ['kʊkɪŋ] ,

The	**cover**	**must**	**not**	**be**	**removed**	**while**	**the**	**dumplings**	**are**	**cooking**	**,**
这	覆盖	必须	不是	是	已移除	尽管	这	饺子	是	烹饪	,

饺子煮熟的过程中不能揭开盖子。

[fɔːr; fər] [ɪf] [ðə; ði] [stiːm] [is'keips] [ðeɪ] [wɪl] [nɑːt][biː; bi] [laɪt] .

for	**if**	**the**	**steam**	**escapes**	**they**	**will**	**not**	**be**	**light**	**.**
为了	如果	这	蒸汽	逃脱	他们	将要	不是	是	光	.

因为如果蒸汽逸出，它们就不会变轻。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['brɑːkəli] [ɔːr] ['ʌðər] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['dʒelətɪn]['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] , [deɪt] - [ænd; ənd] -

Serve	**with**	**broccoli**	**or**	**other**	**green**	**vegetable**	**,**	**gelatin**	**vegetable**	**salad**	**,**	**date**	**-**	**and**	**-**
服务	和	西兰花	或者	其他	绿色的	蔬菜	,	明胶	蔬菜	沙拉	,	日期	-	和	-

[nʌt] ['pʊdɪŋ] . -

nut	**pudding**	**.**	**17**
坚果	布丁	.	-

可搭配西兰花或其他绿色蔬菜、果冻蔬菜沙拉、枣泥坚果布丁食用。17

['kɜːrid] ['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ] ['kærəts]

Curried	**chicken**	**with**	**carrots**
咖喱	鸡	和	胡萝卜

咖喱鸡配胡萝卜

[wʌn] ['stjuɪŋ] ['tʃɪkɪn] [kʌt][ɪn] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [stuːd] [ɔːr] [stiːmd]

1	**stewing**	**chicken**	**cut**	**in**	**pieces**	**and**	**stewed**	**or**	**steamed**
1	炖	鸡	切	在	件	和	炖	或者	蒸

1只炖鸡，切块后炖煮或蒸熟

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt]

3	**tablespoons**	**chicken**	**fat**
3	汤匙	鸡	胖的

3汤匙鸡油

[wʌn][paɪnt] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]

1	**pint**	**chicken**	**broth**
1	品脱	鸡	肉汤

1品脱鸡汤

½ [kʌp] [slaɪst] ['ʌnjən]

½	**cup**	**sliced**	**onion**
½	杯子	切片	洋葱

半杯切片洋葱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər]
¼ teaspoon curry powder
¼ 茶匙 咖喱 粉末

¼茶匙咖喱粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts]
2 cups cooked shredded carrots
2 杯子 煮熟 碎 胡萝卜

杯煮熟的胡萝卜丝

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

[teɪk] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [frʌm; frəm][ðə; ði] [brɔːθ] .
Take cooked chicken from the broth .
拿 煮熟 鸡 从 这 肉汤 .

从鸡汤中取出煮熟的鸡肉。

[skɪm] [ɔːf] [fæt][ænd; ənd] ['meʒər] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv][fæt][ænd; ənd] [brɔːθ] ['niːdɪd] .
Skim off fat and measure quantities of fat and broth needed .
撇去 离开 胖的 和 措施 数量 的 胖的 和 肉汤 需要 .

撇去油脂，并量取所需的油脂和肉汤的量。

[meɪk] [sɔːs] : [kʊk] ['ʌnjən] [ɪn][fæt][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Make sauce : Cook onion in fat for a few minutes .
制作 酱 : 厨师 洋葱 在 胖的 为了 一个 很少 分钟 .

制作酱汁：用油脂将洋葱炒几分钟。

[blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] ['kɜːri] ['paʊdər] .
Blend in flour and curry powder .
混合 在 面粉 和 咖喱 粉末 .

加入面粉和咖喱粉拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [brɔːθ] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add broth , and cook until smooth and thickened , stirring constantly .
添加 肉汤 , 和 厨师 直到 光滑的 和 增稠 , 搅拌 不断地 .

加入肉汤，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[mɪks] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['kærəts] [wɪð; wɪθ] [sɔːs] .
Mix chicken and carrots with sauce .
混合 鸡 和 胡萝卜 和 酱 .

鸡肉和胡萝卜与酱汁拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Add salt to taste .
添加 盐 到 品尝 .

根据口味加盐。

['leftoʊvər] [kʊkt] [læm] , [pɔːrk] , [ɔːr] [viːl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] .
Leftover cooked lamb , pork , or veal may be used instead of chicken .
剩余物 煮熟 羊肉 , 猪肉 , 或者小牛肉 可能 是 用过的 反而 的 鸡 .

可以用剩余的熟羊肉、猪肉或小牛肉代替鸡肉。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['bɔːrdər][ʌv; əv]['fleɪki] [raɪs][ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] .
Serve with a border of flaky rice and a green vegetable .
服务 和 一个 边界 的 片状的 米 和 一个 绿色的 蔬菜 .

佐以酥脆的米饭和绿色蔬菜即可。

[stɑːrt][ðə; ði] [miːl] [wɪð; wɪθ][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs][ænd; ənd][hæv; həv][fruːt]['sʌndeɪ; 'sʌndi][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Start	**the**	**meal**	**with**	**tomato**	**juice**	**and**	**have**	**fruit**	**sundae**	**for**	**dessert**	**.**
开始	这	一顿饭	和	番茄	汁	和	有	水果	圣代	为了	甜点	.

先喝番茄汁，甜点是水果圣代。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] ['kʌmpəni] [miːl] [pæs] [ə; eɪ] ['relɪʃ] [dɪʃ] [ʌv; əv] ['sevrəl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] :

For	**a**	**company**	**meal**	**pass**	**a**	**relish**	**dish**	**of**	**several**	**of**	**the**	**following**	**:**
为了	一个	公司	一顿饭	经过	一个	尽情享用	盘子	的	一些	的	这	下列的	:

公司聚餐时，请准备一份包含以下几种菜肴的开胃小菜：

[tʃɑːpt] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɑːpt] ['piːnʌts] , [swiːt] ['pɪkl] ['relɪʃ] , ['faɪnli] [daɪst] ['seləri] ,

Chopped	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**chopped**	**peanuts**	**,**	**sweet**	**pickle**	**relish**	**,**	**finely**	**diced**	**celery**	**,**
切碎	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切碎	花生	,	甜的	泡菜	尽情享用	,	精细地	切丁	芹菜	,

[tʃɑːpt] [rɔː] ['ʌnjən] .

chopped	**raw**	**onion**	**.**
切碎	生的	洋葱	.

切碎的煮鸡蛋、切碎的花生、甜味腌菜、切碎的芹菜、切碎的生洋葱。

[ɪn'kluːd] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [freʃ] ['koʊkənʌt] , [tuː] , [ɪf] [juː; jʊ][lɪv; laɪv] [wer] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə'veɪləb(ə)l][ænd; ənd]

Include	**shredded**	**fresh**	**coconut**	**,**	**too**	**,**	**if**	**you**	**live**	**where**	**it**	**is**	**available**	**and**
包括	碎	新鲜的	椰子	,	也	,	如果	你	居住	在哪里	它	是	可用的	和

[ˌɪnɪk'spensɪv] .

inexpensive	**.**
价格低廉	.

如果你居住的地方能买到新鲜椰丝而且价格便宜，也可以加入一些。

[gests] [kæn; kən]['sprɪŋk(ə)l] [ðiːz] ['tɪdbɪts]['oʊvər][ðə; ði][raɪs][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] .

Guests	**can**	**sprinkle**	**these**	**tidbits**	**over**	**the**	**rice**	**and**	**chicken**	**as**	**desired**	**.**
客人	能	撒	这些	零碎信息	超过	这	米	和	鸡	作为	想要的	.

客人可根据个人喜好将这些小食撒在米饭和鸡肉上。

[roʊst] ['tɜːrki] ['kwɔːrtər][ɔːr][hæf]

Roast	**turkey**	**quarter**	**or**	**half**
烤	火鸡	四分之一	或者	一半

烤火鸡四分之一或半只

[juː; jʊ][kæn; kən][roʊst] ['tɜːrki] ['kwɔːrtərz][ɔːr] [hævz] [stʌft] [ɔːr] [ˌʌn'stʌft] .

You	**can**	**roast**	**turkey**	**quarters**	**or**	**halves**	**stuffed**	**or**	**unstuffed**	**.**
你	能	烤	火鸡	四分之一	或者	一半	填充	或者	未填充的	.

你可以烤制四分之一或半只火鸡，可以填馅也可以不填馅。

[rʌb] [ˌɪn'saɪd][ʌv; əv] [kliːnd] ['tɜːrki] [pɑːrt][wɪð; wɪθ][sɔːlt] .

Rub	**inside**	**of**	**cleaned**	**turkey**	**part**	**with**	**salt**	**.**
擦	里面	的	已清洗	火鸡	部分	和	盐	.

在清洗干净的火鸡部位内侧涂抹盐。

[tuː; tə] [kiːp] [miːt] [frʌm; frəm] ['draɪɪŋ] , ['fæsn] [skɪn][wɪð; wɪθ] ['skjuːəz] ['oʊvər] [miːt] [æt; ət][boʊn] [edʒ]

To	**keep**	**meat**	**from**	**drying**	**,**	**fasten**	**skin**	**with**	**skewers**	**over**	**meat**	**at**	**bone**	**edge**
到	保持	肉	从	烘干	,	系	皮肤	和	烤串	超过	肉	在	骨	边缘

[ɔːl] [ə'raʊnd] ['kævəti] .

all	**around**	**cavity**	**.**
全部	大约	空腔	.

为了防止肉变干，用烤肉签将皮固定在骨头边缘的肉上，围绕腹腔。

[ɔːr][wɪð; wɪθ][bɪg]['niːd(ə)l][ænd; ənd] ['hevi] [kɔːrd] , [leɪs] [ə'krɔːs] ['kævəti] , ['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][ðə; ði][skɪn]

Or	**with**	**big**	**needle**	**and**	**heavy**	**cord**	**,**	**lace**	**across**	**cavity**	**,**	**catching**	**the**	**skin**
或者	和	大的	针	和	重的	绳索	,	蕾丝	穿过	空腔	,	捕捉	这	皮肤

[wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [stɪtʃ] .

with	**each**	**stitch**	**.**
和	每个	缝	.

或者用粗针和粗绳，在腔体上编织花边，每一针都勾住皮肤。

[ɑːn][ə; eɪ] [frʌnt] ['kwɔːrtər][ɔːr][hæf] ,

On	a	front	quarter	or	half	,
在	一个	正面	四分之一	或者	一半	,

在前四分之一或一半处，

[soʊ] [wɪŋ] ['taɪtli] [tuː; tə]['bɑːdi][ɔːr] ['fæsn] [wɪð; wɪθ] ['skjuːəz] [pʊt][ɪn]['fɜːrmli][æt; ət][æn; ən]['æŋg(ə)l] .

sew	wing	tightly	to	body	or	fasten	with	skewers	put	in	firmly	at	an	angle	.
缝	翼	紧紧	到	身体	或者	系	和	烤串	放	在	牢牢	在	一个	角度	.

将翅膀紧紧地缝在身体上，或者用烤肉签以一定角度牢牢地固定住。

[ɑːn][ə; eɪ] [rɪr] ['kwɔːrtər][ɔːr][hæf] , [soʊ] ['drʌmstɪk] [tuː; tə][teɪl] .

On	a	rear	quarter	or	half	,	sew	drumstick	to	tail	.
在	一个	后部	四分之一	或者	一半	,	缝	鸡腿	到	尾巴	.

在后侧四分之一或一半的位置，将鸡腿缝到尾巴上。

['stʌfɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [beɪkt] ['seprətli] [waɪl] [ðə; ði] ['tɜːrki] [kʊks] [ɔːr] , [ɪf] [prɪ'fɜːrd] ,

Stuffing	may	be	baked	separately	while	the	turkey	cooks	or	,	if	preferred	,
馅	可能	是	烘焙	分别地	尽管	这	火鸡	厨师	或者	,	如果	首选	,

馅料可以和火鸡一起单独烘烤，或者，如果喜欢的话，

['kwɔːrtərz][ɔːr] [hævz] [meɪ] [biː; bi] [stʌft] [ænd; ənd] [ðen] ['roʊstɪd] .

quarters	or	halves	may	be	stuffed	and	then	roasted	.
四分之一	或者	一半	可能	是	填充	和	然后	烤	.

可以将四分之一或一半的肉馅填入馅料，然后烤制。

[juːz] ['hevi] ['peɪpər][tuː; tə][hoʊld] ['stʌfɪŋ] [ɪn] [pleɪs] [ænd; ənd] [leɪs] [kɔːrd] [ə'krɔːs] ['peɪpər][frʌm; frəm][saɪd]

Use	heavy	paper	to	hold	stuffing	in	place	and	lace	cord	across	paper	from	side
使用	重的	纸	到	抓住	馅	在	地方	和	蕾丝	绳索	穿过	纸	从	边

[tuː; tə][saɪd] ,

to	side	,
到	边	,

用厚纸固定填充物，然后用绳子将纸从一边穿到另一边。

['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ][skɪn][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [stɪtʃ] .

catching	skin	with	each	stitch	.
捕捉	皮肤	和	每个	缝	.

每缝一针都会勾住皮肤。

[pleɪs] ['tɜːrki] [pɑːrt] , [skɪn] [saɪd] [ʌp] , [ɑːn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn] ['roʊstɪŋ] [pæn] .

Place	turkey	part	,	skin	side	up	,	on	a	rack	in	roasting	pan	.
地方	火鸡	部分	,	皮肤	边	向上	,	在	一个	架子	在	烘焙	平底锅	.

将火鸡部分皮朝上放在烤盘的烤架上。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [θɪn] [griːst] [klɔːθ] [ɔːr] [brʌʃ] [skɪn] [wɪð; wɪθ] [fæt] .

Cover	with	thin	greased	cloth	or	brush	skin	with	fat	.
覆盖	和	薄的	涂油	布	或者	刷子	皮肤	和	胖的	.

用涂了油的薄布覆盖或在皮肤上刷上油脂。

[duː][nɑːt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] .

Do	not	add	water	.
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː][nɑːt]['kʌvər][pæn] .

Do	not	cover	pan	.
做	不是	覆盖	平底锅	.

不要盖锅盖。

[roʊst] [æt; ət] 325° [ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) , ['beɪstɪŋ] ['sevrəl] [taɪmz] [wɪð; wɪθ] ['drɪpɪŋ] .

Roast	at	325°	F	.	(	slow	oven	)	,	basting	several	times	with	drippings	.
烤	在	325°	F	.	(	慢的	烤箱	)	,	涂抹	一些	时代	和	滴落物	.

在 325°F（慢烤箱）下烘烤，期间多次用烤出的汁液浇淋。

['kwɔ:rtərz] ['weiɪŋ] 3½ [tu:; tə][faɪv] [paʊndz] [rɪ'kwaɪər][θri:][tu:; tə] 3½ ['aʊərz][tu:; tə][roʊst] ;

Quarters	**weighing**	**3½**	**to**	**5**	**pounds**	**require**	**3**	**to**	**3½**	**hours**	**to**	**roast**	**;**
四分之一	称重	3½	到	5	磅	要求	3	到	3½	小时	到	烤	;

重 3.5 至 5 磅的四分之一块鸡肉需要烤 3 至 3.5 小时;

[ðoʊz] ['weiɪŋ] [faɪv][tu:; tə][eɪt] [paʊndz] , 3½ [tu:; tə][fɔ:r]['aʊərz] .

those	**weighing**	**5**	**to**	**8**	**pounds**	**,**	**3½**	**to**	**4**	**hours**	**.**
那些	称重	5	到	8	磅	,	3½	到	4	小时	.

体重 5 至 8 磅的，需要 3.5 至 4 小时。

[ə; eɪ][hæf] ['tɜ:rki] ['weiɪŋ] ['sɛvən][tu:; tə][naɪn] [paʊndz] ['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] [teɪks] 3¾ [tu:; tə] 4½

A	**half**	**turkey**	**weighing**	**7**	**to**	**9**	**pounds**	**ready**	**-**	**to**	**-**	**cook**	**takes**	**3¾**	**to**	**4½**
一个	一半	火鸡	称重	7	到	9	磅	准备好	-	到	-	厨师	需要	3¾	到	4½

['aʊərz] .

hours	**.**
小时	.

一只重 7 至 9 磅的半只火鸡，烹饪时间需要 3¾ 至 4½ 小时。

[ə; eɪ]['lɑ:rdʒər][hæf] - [bɜ:rd] [teɪks] [lɔ:ŋgər] .

A	**larger**	**half**	**-**	**bird**	**takes**	**longer**	**.**
一个	更大的	一半	-	鸟	需要	更长	.

较大的半只鸟需要更长时间。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [mæʃt] [pə'tetoz] [ɔ:r] ['tɜ:nɪps] , [snæp] [bi:nz] , ['krænberi] ['relɪʃ] , [ænd; ənd][fru:t][ɔ:r]

Serve	**with**	**mashed**	**potatoes**	**or**	**turnips**	**,**	**snap**	**beans**	**,**	**cranberry**	**relish**	**,**	**and**	**fruit**	**or**
服务	和	捣碎	土豆	或者	萝卜	,	折断	豆子	,	蔓越莓	尽情享用	,	和	水果	或者

[fru:t][paɪ] . -

fruit	**pie**	**.**	**18**
水果	馅饼	.	-

可搭配土豆泥或芜菁泥、四季豆、蔓越莓酱和水果或水果派食用。18

[kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [mi:ts] [ænd; ənd] ['poʊltri] . . .

Cooked	**and**	**canned**	**meats**	**and**	**poultry**	**.**	**.**	**.**
煮熟	和	罐装	肉类	和	家禽	.	.	.

熟肉和罐装家禽.....

[ju:; jʊ][kæn; kən]['ɔ:f(ə)n] [seɪv] [taɪm][ænd; ənd] ['mʌni] [baɪ] ['pɜ:rtʃəsɪŋ] [mi:t] [ðæt] [wɪl] [sɜ:rv] [fɔ:r; fər]

You	**can**	**often**	**save**	**time**	**and**	**money**	**by**	**purchasing**	**meat**	**that**	**will**	**serve**	**for**
你	能	经常	节省	时间	和	钱	经过	购买	肉	那	将要	服务	为了

[tu:] [ɔ:r] [mɔ:r] [mi:lz] .

two	**or**	**more**	**meals**	**.**
二	或者	更多的	餐	.

购买足够两餐或两餐以上的肉类，通常可以节省时间和金钱。

[bai] [ə; eɪ] [smoʊkt] [pɔ:rk] ['ʃoʊldər] , [ə; eɪ][pɑ:t][roʊst] ,

Buy	**a**	**smoked**	**pork**	**shoulder**	**,**	**a**	**pot**	**roast**	**,**
买	一个	熏制	猪肉	肩膀	,	一个	锅	烤	,

买一块烟熏猪肩肉，一份炖牛肉，

[ɔ:r][ə; eɪ] ['stjuɪŋ] [hen][ænd; ənd][plæn][jʊr; jər]['mɛnju:z][fɔ:r; fər] ['sevrəl] [deɪz] [ə'raʊnd][ˌaɪ 'ti:] .

or	**a**	**stewing**	**hen**	**and**	**plan**	**your**	**menus**	**for**	**several**	**days**	**around**	**it**	**.**
或者	一个	炖	母鸡	和	计划	你的	菜单	为了	一些	天	大约	它	.

或者养一只炖母鸡，然后围绕它来安排接下来几天的菜单。

[sɪns] [mi:t] [ɪz][wʌn][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [mɔ:r] [ɪk'spensɪv] [fu:dz] ,

Since	**meat**	**is**	**one**	**of**	**our**	**more**	**expensive**	**foods**	**,**
自从	肉	是	一	的	我们的	更多的	昂贵的	食物	,

由于肉类是我们价格较高的食物之一，

[ju:; jʊ] [meɪ] [wɑ:nt][tu:; tə] [ɪ'kɑ:nəmaɪz] [baɪ] [ri'dju:siŋ][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv] [mi:t] ['sɜ:vɪŋz] .

you	**may**	**want**	**to**	**economize**	**by**	**reducing**	**the**	**size**	**of**	**meat**	**servings**	**.**
你	可能	想	到	节约	经过	减少	这	尺寸	的	肉	份量	.

你可以通过减少肉类份量来节省开支。

[bʌt; bət] [miːt] [ɪz][wʌn][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][best] - [laɪkt] [fuːdz] .

But	meat	is	one	of	our	best	-	liked	foods	.
但	肉	是	一	的	我们的	最好的	-	喜欢	食物	.

但肉类是我们最喜爱的食物之一。

[wiː; wi][wɑːnt][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði]['seɪvəri] [miːt] ['fleɪvər][ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd][prə'vaɪd] [ɪ'nʌf]

We	want	to	keep	the	savory	meat	flavor	in	main	dishes	and	provide	enough
我们	想	到	保持	这	美味的	肉	味道	在	主要的	菜肴	和	提供	足够的

['proʊtiːn][ɪn][ðə; ði]['fæməli]['daɪət] ,

protein	in	the	family	diet	,
蛋白质	在	这	家庭	饮食	,

我们希望在主菜中保留肉的鲜美滋味，并为家庭饮食提供足够的蛋白质。

[tuː] .

too	.
也	.

也。

['fɔːrtʃənətli] , [bəuθ] [ɪ'kɑːnəmi] [ænd; ənd]['stɜːrdi] [miːt] ['sɝːvɪŋz] [kæn; kən][biː; bi] [ə'tʃiːvd] [baɪ][waɪz]

Fortunately	,	both	economy	and	sturdy	meat	servings	can	be	achieved	by	wise
幸运的是	,	两个都	经济	和	结实的	肉	份量	能	是	已达成	经过	明智的

[juːz][ʌv; əv] [miːt] - [ɪk'stendɪŋ] [meɪn] ['dɪʃɪz] ,

use	of	meat	-	extending	main	dishes	,
使用	的	肉	-	扩展	主要的	菜肴	,

幸运的是，通过巧妙运用增加肉类分量的主菜，既可以节省成本，又能保证肉类菜肴的丰盛。

['juːzɪŋ] [kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [miːts] .

using	cooked	and	canned	meats	.
使用	煮熟	和	罐装	肉类	.

使用熟肉和罐头肉。

[liːst] [ɪk'spensɪv] [ʌv; əv][ðə; ði] [miːt] [ɪk'stendərz][ɑːr; ər][ðə; ði] ['sɪriəl] [fuːdz] — ['bredkrʌmz] [ɪn] [miːt] [loʊf] ,

Least	expensive	of	the	meat	extenders	are	the	cereal	foods	—	breadcrumbs	in	meat	loaf	,
至少	昂贵的	的	这	肉	延长器	是	这	谷物	食物	—	面包屑	在	肉	面包	,

最便宜的肉类替代品是谷物食品——比如肉饼里的面包屑。

['bɪskɪt] ['tɑːpɪŋ] [ɑːn][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [paɪ] , [ˌmækə'roʊni][wɪð; wɪθ] [miːt] [ɪn][ɪ'tæliən] - [staɪl] ['dɪʃɪz] ,

biscuit	topping	on	a	chicken	pie	,	macaroni	with	meat	in	Italian	-	style	dishes	,
饼干	配料	在	一个	鸡	馅饼	,	通心粉	和	肉	在	意大利语	-	风格	菜肴	,

鸡肉派上的饼干碎，意大利风味菜肴中的肉馅通心粉

[raɪs] [kʊkt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] [stɑːk] [æz; əz][ɪn] ['tʃɪkɪn] [rɪ'sɔːtoʊˌrɪ'zɔːtoʊ] .

rice	cooked	in	chicken	stock	as	in	chicken	risotto	.
米	煮熟	在	鸡	库存	作为	在	鸡	意大利烩饭	.

用鸡汤煮的米饭，就像鸡肉烩饭一样。

[ðə; ði] [miːt] ['proʊtiːn] ['sʌplimənts] [ðə; ði]['proʊtiːn][ɪn][ðə; ði] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɪz][ə; eɪ] [nu'trɪʃəs] [meɪn] [dɪʃ] .

The	meat	protein	supplements	the	protein	in	the	cereals	and	the	result	is	a	nutritious	main	dish	.
这	肉	蛋白质	补充剂	这	蛋白质	在	这	谷物	和	这	结果	是	一个	营养丰富的	主要的	盘子	.

肉类蛋白补充了谷物中的蛋白质，从而成就了一道营养丰富的主菜。

[ɔːr][juː; jʊ] [meɪ] [wɑːnt][tuː; tə][ɪk'stend][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [kʊkt] [miːt] [wɪð; wɪθ]

Or	you	may	want	to	extend	a	comparatively	small	amount	of	cooked	meat	with
或者	你	可能	想	到	延长	一个	比较	小的	数量	的	煮熟	肉	和

['ʌðər] [haɪ] - ['proʊtiːn] [fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz] [mɪlk] ,

other	high	-	protein	foods	such	as	milk	,
其他	高的	-	蛋白质	食物	这样的	作为	牛奶	,

或者，您可以将少量熟肉与其他高蛋白食物（例如牛奶）搭配食用。

[egz] , [ɔːr] [tʃiːz] .

eggs	,	or	cheese	.
鸡蛋	,	或者	奶酪	.

鸡蛋或奶酪。

[ðiːz] [ɑːr; ər][ðə; ðɪ] ['meɪkɪŋz] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [meɪn] ['dɪʃɪz] [æz; əz] [kriːmd] [læm] , [hæm][ænd; ənd] [eg]

These	are	the	makings	of	such	main	dishes	as	creamed	lamb	,	ham	and	egg
这些	是	这	气质	的	这样的	主要的	菜肴	作为	奶油	羊肉	,	火腿	和	蛋

['skræmb(ə)l] ,

scramble	,
争夺	,

这些是制作奶油羊肉、火腿炒蛋等主菜的原料。

[ɔːr][ə; eɪ] [biːf] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l] ['kæsəroʊl] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] [ɑːn][tɑːp] .

or	a	beef	and	vegetable	casserole	with	grated	cheese	on	top	.
或者	一个	牛肉	和	蔬菜	沙锅	和	磨碎的	奶酪	在	顶部	.

或者一份牛肉蔬菜砂锅，上面撒上磨碎的奶酪。

[wen] [ðer; ðər][ɪz] [tuː] ['lɪt(ə)l] [miːt] [left] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ]['beɪsɪs][ʌv; əv][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,

When	there	is	too	little	meat	left	for	the	basis	of	a	main	dish	,
什么时候	那里	是	也	小的	肉	左边	为了	这	基础	的	一个	主要的	盘子	,

当剩下的肉太少，不足以做一道主菜时，

[juːz] [ðiːz] [smɔːl] [ə'maʊnts] [fɔːr; fər]['fleɪvər][ænd; ənd] [wət'evər] ['proʊtiːn] [ðeɪ] [gɪv] .

use	these	small	amounts	for	flavor	and	whatever	protein	they	give	.
使用	这些	小的	金额	为了	味道	和	任何	蛋白质	他们	给	.

少量添加这些食材是为了增添风味并提供一些蛋白质。

[traɪ]['bɪts][ʌv; əv] [kʊkt] [miːts] [ɔːr] ['poʊltri] [tuː; tə]['siːz(ə)n]['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] [pə'tetoz] ,

Try	bits	of	cooked	meats	or	poultry	to	season	scalloped	potatoes	,
尝试	比特	的	煮熟	肉类	或者	家禽	到	季节	扇贝状的	土豆	,

[ˌmækə'roʊni] , [suːps] , ['sælədz] , [ɔːr] ['sænwɪtʃ] [spredz] .

macaroni	,	soups	,	salads	,	or	sandwich	spreads	.
通心粉	,	汤	,	沙拉	,	或者	三明治	传播	.

可以尝试用一些熟肉或家禽来给焗土豆、通心粉、汤、沙拉或三明治酱调味。

[tʃɑːp] ['krʌsti] [braʊn] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki] [skɪn][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]['greɪvi][ɔːr][ə; eɪ] ['kæsəroʊl]

Chop	crusty	brown	chicken	or	turkey	skin	and	add	to	gravy	or	a	casserole
劈	硬皮的	棕色的	鸡	或者	火鸡	皮肤	和	添加	到	肉汁	或者	一个	沙锅

['mɪkstʃər] .

mixture	.
混合物	.

将酥脆的棕色鸡皮或火鸡皮切碎，加入肉汁或砂锅菜混合物中。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [kʊkt] ['lʌntʃən] [miːts] [ɑːr; ər] ['relətɪvli] [loʊ] - [praɪst] [ænd; ənd][ɑːr; ər][æz; əz]

Some	of	the	cooked	luncheon	meats	are	relatively	low	-	priced	and	are	as
一些	的	这	煮熟	午餐	肉类	是	相对地	低的	-	定价	和	是	作为

['proʊtiːn] - [rɪtʃ] [æz; əz] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [mɔːr] [ɪk'spensɪv] [miːts] .

protein	-	rich	as	many	of	the	more	expensive	meats	.
蛋白质	-	富有的	作为	许多	的	这	更多的	昂贵的	肉类	.

有些熟午餐肉价格相对较低，而且蛋白质含量与许多价格更高的肉类一样丰富。

[fɔːr; fər][ɪgˈzæmp(ə)l] ,
For **example** **,**
为了 例子 ,

例如，

[ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][bəˈloʊnjə][hæz; həz][æz; əz] [mʌtʃ] [ˈproʊtiːn][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [smoʊkt] [hæm]
a **pound** **of** **bologna** **has** **as** **much** **protein** **as** **a** **pound** **of** **smoked** **ham**
一个 磅 的 博洛尼亚 有 作为 很多 蛋白质 作为 一个 磅 的 熏制 火腿
[ænd; ənd][ˈiːv(ə)n][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [biːf] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [əˈmaʊnt]
and **even** **a** **little** **more** **than** **a** **pound** **of** **beef** **with** **a** **moderate** **amount**
和 甚至 一个 小的 更多的 比 一个 磅 的 牛肉 和 一个 缓和 数量
[ʌv; əv][boʊn][ænd; ənd][fæt] .
of **bone** **and** **fat** **.**
的 骨 和 胖的 .

一磅博洛尼亚香肠的蛋白质含量与一磅熏火腿相当，甚至比一磅牛肉的蛋白质含量还要高一些，而且骨头和脂肪的含量也适中。

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [kænd] [miːts] [prəˈvaɪd][ˌiːkəˈnɑːmɪk(ə)l][meɪn] [ˈdɪʃɪz] , [tuː] , [ɪˈspeʃəli] [wen]
Some **of** **the** **canned** **meats** **provide** **economical** **main** **dishes** **,** **too** **,** **especially** **when**
一些 的 这 罐装 肉类 提供 经济 主要的 菜肴 , 也 , 尤其 什么时候
[ɪkˈstendɪd] [wɪð; wɪθ] [ˈʌðər] [fuːdz] .
extended **with** **other** **foods** **.**
扩展 和 其他 食物 .

有些罐装肉类也可以作为经济实惠的主菜，尤其是搭配其他食物一起食用时。

[kuːl] [ˈkwɪkli] [ˈeni][ˈleftoʊvər] [miːt] , [brɔːθ] , [ɔːr][ˈgreɪvi] ([set][pæn][ɪn] [aɪst] [ɔːr] [ˈveri] [koʊld][ˈwɔːtər]) ;
Cool **quickly** **any** **leftover** **meat** **,** **broth** **,** **or** **gravy** **(** **set** **pan** **in** **iced** **or** **very** **cold** **water** **)** **;**
凉爽的 迅速地 任何 剩余物 肉 , 肉汤 , 或者 肉汁 (放 平底锅 在 冰镇 或者 非常 寒冷的 水) ;

将剩余的肉、肉汤或肉汁迅速冷却（将平底锅放入冰水或极冷的水中）；

[rɪˈfrɪdʒəreɪt] [æt; ət][wʌns] .
refrigerate **at** **once** **.**
冷藏 在 一次 .

立即冷藏。

[stɔːr] [ɪn][ðə; ði][ˈkoʊldəst][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][rɪˈfrɪdʒəreɪtər] .
Store **in** **the** **coldest** **part** **of** **the** **refrigerator** **.**
店铺 在 这 最冷 部分 的 这 冰箱 .

存放在冰箱最冷的地方。

[kʊkt] [miːt] [ˈluːzɪz][ˈfleɪvər] [ˈkwɪkli] ;
Cooked **meat** **loses** **flavor** **quickly** **;**
煮熟 肉 失败 味道 迅速地 ;

熟肉很快就会失去味道；

[ˈkʌvər][ɔːr] [ræp] [ˈluːsli] [ænd; ənd][plæn][tuː; tə][juːz] [wɪˈðɪn] [wʌn][ɔːr][ˌtuːˈtuː] [deɪz] .
cover **or** **wrap** **loosely** **and** **plan** **to** **use** **within** **1** **or** **2** **days** **.**
覆盖 或者 裹 松散地 和 计划 到 使用 之内 1 或者 2 天 .

用保鲜膜或锡纸松松地包好，并计划在 1 到 2 天内使用。

[brɔːθ] , [ˈgreɪvi] , [ænd; ənd] [sɔːs] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [miːt] [ɑːr; ər] [ˈhaɪli] [ˈperɪʃəb(ə)l] .
Broth **,** **gravy** **,** **and** **sauce** **made** **with** **meat** **are** **highly** **perishable** **.**
肉汤 , 肉汁 , 和 酱 制成 和 肉 是 高度 易腐烂的 .

用肉制成的肉汤、肉汁和酱料极易变质。

[stɔːr] [ðiːz] [ˈkʌvərd] [ænd; ənd][juːz] [wɪˈðɪn] [wʌn][ɔːr][ˌtuːˈtuː] [deɪz] .
Store **these** **covered** **and** **use** **within** **1** **or** **2** **days** **.**
店铺 这些 涵盖 和 使用 之内 1 或者 2 天 .

盖好后存放，并在1到2天内使用。

[ɑːn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz][ɑːr; ər][sə'dʒestʃənz][fɔːr; fər][ɪk'stendɪd] ['dɪʃɪz] ['juːzɪŋ] [kʊkt] [ænd; ənd]

On	the	following	pages	are	suggestions	for	extended	dishes	using	cooked	and
在	这	下列的	页面	是	建议	为了	扩展	菜肴	使用	煮熟	和

[kænd] [miːt] [ænd; ənd] ['poʊltri] .

canned	meat	and	poultry	.
罐装	肉	和	家禽	.

接下来的几页是一些使用熟肉和罐装肉及家禽制作的菜肴建议。

['ʌðər] ['resəpɪz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði]['sekʃ(ə)n][ɑːn] ['sɪriəl] [fuːdz] . -

Other	recipes	will	be	found	in	the	section	on	cereal	foods	.	19
其他	食谱	将要	是	成立	在	这	部分	在	谷物	食物	.	-

其他食谱请参见谷物食品部分。19

[braʊn] [hæʃ]

Browned	hash
棕色	哈希

棕色哈希

1½ [kʌps] [tʃɑːpt] [kʊkt] [miːt]

1½	cups	chopped	cooked	meat
1½	杯子	切碎	煮熟	肉

1.5 杯切碎的熟肉

[θriː][kʌps] [tʃɑːpt] [kʊkt] [pə'tetoz]

3	cups	chopped	cooked	potatoes
3	杯子	切碎	煮熟	土豆

3杯切碎的熟土豆

[wʌn]['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]

1	onion	,	finely	chopped
1	洋葱	,	精细地	切碎

1个洋葱，切碎

[brɔːθ] [ɔːr][mɪlk]

Broth	or	milk
肉汤	或者	牛奶

肉汤或牛奶

['siːzənɪŋ] [tuː; tə] [teɪst]

Seasoning	to	taste
调料	到	品尝

根据口味调味

[ðə; ði] [miːt] , [pə'tetoz] , [ænd; ənd]['ʌnjən] [meɪ][biː; bi] [tʃɑːpt] [baɪ][hænd][ɔːr][pʊt] [θruː] [ðə; ði]

The	meat	,	potatoes	,	and	onion	may	be	chopped	by	hand	or	put	through	the
这	肉	,	土豆	,	和	洋葱	可能	是	切碎	经过	手	或者	放	通过	这

[fuːd] ['tʃɑːpər] ,

food	chopper	,
食物	直升机	,

肉、土豆和洋葱可以用手切碎，也可以用食物切碎机切碎。

[di'pendiŋ] [ɑːn][ðə; ði]['tekstʃər] [dɪ'zaɪrd] .

depending	on	the	texture	desired	.
取决于	在	这	质地	想要的	.

根据所需的质地而定。

[mɪks] [miːt] , [pə'tetoz] , [ænd; ənd]['ʌnjən] ['θɜːrəli] .

Mix	meat	,	potatoes	,	and	onion	thoroughly	.
混合	肉	,	土豆	,	和	洋葱	彻底	.

将肉、土豆和洋葱充分混合。

['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [brɔ:θ] [ɔ:r][mɪlk] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [ænd; ənd]['si:z(ə)n][tu:; tə] [teɪst] .

Moisten	**with**	**a**	**little**	**broth**	**or**	**milk**	**,**	**if**	**desired**	**,**	**and**	**season**	**to**	**taste**	**.**
濡	和	一个	小的	肉汤	或者	牛奶	, 如果		想要的	,	和	季节	到	品尝	.

如果需要，可以加少许肉汤或牛奶润湿，并根据口味调味。

[spred] ['mɪkstʃər][ɪn][æn; ən]['i:v(ə)n] ['leɪər] [ɪn][ə; eɪ] ['laɪtli] [gri:st] [fraɪ][pæn] .

Spread	**mixture**	**in**	**an**	**even**	**layer**	**in**	**a**	**lightly**	**greased**	**fry**	**pan**	**.**
传播	混合物	在	一个	甚至	层	在	一个	轻轻	涂油	炒	平底锅	.

将混合物均匀地铺在抹了少许油的煎锅中。

[kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑ:n][ðə; ði] ['bɑ:təm] .

Cook	**slowly**	**until**	**browned**	**on**	**the**	**bottom**	**.**
厨师	缓慢地	直到	棕色	在	这	底部	.

小火慢煎至底部呈褐色。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [tɜ:rn][ænd; ənd] [braʊn] [ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] .

If	**desired**	**,**	**turn**	**and**	**brown**	**on**	**the**	**other**	**side**	**.**
如果	想要的	,	转动	和	棕色的	在	这	其他	边	.

如果需要，翻面煎至另一面呈棕色。

[tɜ:rn] [hæʃ] [aʊt][ɑ:n][ə; eɪ] ['plætər] [ænd; ənd] ['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑ:rsli] .

Turn	**hash**	**out**	**on**	**a**	**platter**	**and**	**garnish**	**with**	**parsley**	**.**
转动	哈希	出去	在	一个	拼盘	和	装饰	和	香菜	.

将土豆泥盛入盘中，撒上欧芹碎装饰。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [kri:m] [ʌv; əv][tə'meɪtoʊ] [su:p] , [kʊkt] [gri:n] ['kæbɪdʒ] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃi:z] ,

Serve	**with**	**cream**	**of**	**tomato**	**soup**	**,**	**cooked**	**green**	**cabbage**	**with**	**grated**	**cheese**	**,**
服务	和	奶油	的	番茄	汤	,	煮熟	绿色的	卷心菜	和	磨碎的	奶酪	,

[ænd; ənd] [beɪkt] ['æp(ə)l] .

and	**baked**	**apple**	**.**
和	烘焙	苹果	.

佐以奶油番茄汤、煮熟的绿甘蓝（加碎奶酪）和烤苹果。

[fɔ:r; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[hæʃ] [keɪks] . — [meɪk] [ðə; ði] [mi:t] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l]['mɪkstʃər]['ɪntu:] [flæt] [keɪks] [ænd; ənd][fraɪ]

Hash	**Cakes**	**.**	**—**	**Make**	**the**	**meat**	**and**	**vegetable**	**mixture**	**into**	**flat**	**cakes**	**and**	**fry**
哈希	蛋糕	.	—	制作	这	肉	和	蔬菜	混合物	进入	平坦的	蛋糕	和	炒

['sloʊli] [ɑ:n][bəuθ][saɪdz] [ʌn'tɪl] ['krʌsti] .

slowly	**on**	**both**	**sides**	**until**	**crusty**	**.**
缓慢地	在	两个都	侧面	直到	硬皮的	.

肉饼——将肉和蔬菜混合物做成扁平的饼状，两面慢慢煎至酥脆。

[pɔ:rk][ænd; ənd][pə'teɪtoʊ][fraɪ] . — [tʃɑ:p] 1½ [kʌps] [kænd] [kjʊr] [pɔ:rk][loʊf][ænd; ənd] [braʊn] [ˌaɪ 'ti:]

Pork	**and**	**Potato**	**Fry**	**.**	**—**	**Chop**	**1½**	**cups**	**canned**	**cured**	**pork**	**loaf**	**and**	**brown**	**it**
猪肉	和	土豆	炒	.	—	劈	1½	杯子	罐装	治愈	猪肉	面包	和	棕色的	它

['laɪtli] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

lightly	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**.**
轻轻	在	一个	炒	平底锅	.

猪肉土豆煎饼——将 1½ 杯罐装腌制猪肉饼切碎，在煎锅中略微煎至棕色。

[ˌeɪ di: 'di:][θri:] [kʌps] [slaɪst] [ɔ:r] [daɪst] [kʊkt] [pə'tetoz] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑ:n][wʌn][saɪd] .

Add	**3**	**cups**	**sliced**	**or**	**diced**	**cooked**	**potatoes**	**and**	**cook**	**until**	**brown**	**on**	**one**	**side**	**.**
添加	3	杯子	切片	或者	切丁	煮熟	土豆	和	厨师	直到	棕色的	在	一	边	.

加入 3 杯切片或切丁的熟土豆，煎至一面呈褐色。

[tɜːrn][ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd] .

Turn	and	brown	on	the	other	side	.
转动	和	棕色的	在	这	其他	边	.

翻面，另一面也煎至棕色。

[tʃɑːp] ['suːi]

Chop	suey
劈	苏伊

杂碎

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [slaɪst] [θɪn]

1	medium	-	sized	onion	,	sliced	thin
1	中等的	-	尺寸	洋葱	,	切片	薄的

1个中等大小的洋葱，切成薄片

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [kʌt] [ɪn] ['slɪvərz]

1	green	pepper	,	cut	in	slivers
1	绿色的	胡椒	,	切	在	碎片

1个青椒，切成细丝

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl]

1½	tablespoons	cooking	fat	or	oil
1½	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1.5汤匙食用油脂

1½ [kʌps] ['seləri] , [kʌt] [ɪn] ['slɪvərz]

1½	cups	celery	,	cut	in	slivers
1½	杯子	芹菜	,	切	在	碎片

1.5 杯芹菜，切成细丝

[ˌtuː'tuː] [hɑːrd] [tɑːrt] ['æplz]

2	hard	tart	apples
2	难的	酸	苹果

2个又硬又酸的苹果

[wʌn] [kʌp] [θɪn] ['greɪvi] [ɔːr] [brɔːθ]

1	cup	thin	gravy	or	broth
1	杯子	薄的	肉汁	或者	肉汤

杯稀肉汁或肉汤

1½ [kʌps] [kʊkt] [ænd; ənd] [daɪst] [liːn] [pɔːrk]

1½	cups	cooked	and	diced	lean	pork
1½	杯子	煮熟	和	切丁	倾斜	猪肉

1.5 杯煮熟切丁的瘦猪肉

[sɔɪ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɔːlt]

Soy	sauce	and	salt
大豆	酱	和	盐

酱油和盐

[braʊn] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] .

Brown	onion	and	green	pepper	in	fat	or	oil	.
棕色的	洋葱	和	绿色的	胡椒	在	胖的	或者	油	.

用油脂炒香洋葱和青椒。

[mɪks] [ɪn] [ðə; ði] ['seləri] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['æp(ə)l] [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl] [θɪn] ['slaɪsɪz] .

Mix	in	the	celery	and	the	apple	cut	into	small	thin	slices	.
混合	在	这	芹菜	和	这	苹果	切	进入	小的	薄的	切片	.

加入芹菜和切成薄片的苹果。

[ˌeɪ diː 'diː] ['greɪvi] [ɔːr] [miːt] [brɔːθ] .

Add	gravy	or	meat	broth	.
添加	肉汁	或者	肉	肉汤	.

加入肉汁或肉汤。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**cook**	**5**	**minutes**	**.**
覆盖	和	厨师	5	分钟	.

盖上盖子煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [ænd; ənd] ['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] [wɪð; wɪθ] [sɔɪ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Add	**meat**	**and**	**season**	**to**	**taste**	**with**	**soy**	**sauce**	**and**	**salt**	**.**
添加	肉	和	季节	到	品尝	和	大豆	酱	和	盐	.

加入肉，并用酱油和盐调味。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , ['θɪkən] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['kɔːrnstɑːrtʃ] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtər] .

If	**desired**	**,**	**thicken**	**with**	**a**	**little**	**cornstarch**	**mixed**	**with**	**water**	**.**
如果	想要的	,	加厚	和	一个	小的	玉米淀粉	混合	和	水	.

如果需要，可以用少量玉米淀粉加水勾芡。

[hiːt] ['θɜːrəli] .

Heat	**thoroughly**	**.**
热	彻底	.

彻底加热。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['fleɪki] [kʊkt] [raɪs] , [biːts] , ['letɪs] ['sæləd] , ['ɑːmənd] [ɔːr] ['oʊtmiːl] ['kʊkiz] .

Serve	**with**	**flaky**	**cooked**	**rice**	**,**	**beets**	**,**	**lettuce**	**salad**	**,**	**almond**	**or**	**oatmeal**	**cookies**	**.**
服务	和	片状的	煮熟	米	,	甜菜	,	莴苣	沙拉	,	杏仁	或者	麦片	曲奇饼	.

可搭配酥脆的米饭、甜菜根、生菜沙拉、杏仁饼干或燕麦饼干食用。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] ['tʃɪkɪn] , ['tɜːrki] , [ɔːr] [biːf] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [ðə; ði] [tʃɑːp] ['suːi] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [pɔːrk] .

Cooked	**chicken**	**,**	**turkey**	**,**	**or**	**beef**	**may**	**be**	**used**	**in**	**the**	**chop**	**suey**	**instead**	**of**	**pork**	**.**
煮熟	鸡	,	火鸡	,	或者	牛肉	可能	是	用过的	在	这	劈	苏伊	反而	的	猪肉	.

杂碎中可以用煮熟的鸡肉、火鸡肉或牛肉代替猪肉。

['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] — ['kærəts] , ['rædɪʃiz] , [dʒə'ruːsələm] ['ɑːtɪtʃəʊks] , [biːn] [spraʊts]

Other	**vegetables**	**may**	**be**	**used**	**—**	**carrots**	**,**	**radishes**	**,**	**Jerusalem**	**artichokes**	**,**	**bean**	**sprouts**
其他	蔬菜	可能	是	用过的	—	胡萝卜	,	萝卜	,	耶路撒冷	洋蓟	,	豆	芽苗菜

.

:

.

还可以使用其他蔬菜——胡萝卜、萝卜、菊芋、豆芽。

[brə'zɪl] [nʌts] , ['θɪnli] [slaɪst] , [ɑːr; ər] ['ɔːlsoʊ] [gʊd] .

Brazil	**nuts**	**,**	**thinly**	**sliced**	**,**	**are**	**also**	**good**	**.**
巴西	坚果	,	薄薄的	切片	,	是	还	好的	.

切成薄片的巴西坚果也很好吃。

[fraɪd] ['nuːd(ə)lz] [meɪ] ['ɔːlsoʊ] [biː; bi] [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [tʃɑːp] ['suːi] ['mɪkstʃər] [tuː; tə] [ˌeɪ diː 'diː]

Fried	**noodles**	**may**	**also**	**be**	**served**	**with**	**the**	**chop**	**suey**	**mixture**	**to**	**add**
油煎	面条	可能	还	是	服务	和	这	劈	苏伊	混合物	到	添加

['krɪspnəs] . -

crispness	**.**	**20**
脆度	.	-

炒面也可以和杂碎一起食用，以增加酥脆口感。20

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ]
Chicken a la king
鸡 一个 拉 国王

奶油鸡肉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt][ɔːr] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
3 tablespoons chicken fat or butter or margarine
3 汤匙 鸡 胖的 或者 黄油 或者 人造黄油

3汤匙鸡油、黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]
1 cup chicken broth
1 杯子 鸡 肉汤

杯鸡汤

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

½ [griːn] ['pepər] , [daɪst]
½ green pepper , diced
½ 绿色的 胡椒 , 切丁

半个青椒，切丁

½ [kʌp] ['mʌʃrʊmz] , [kʌt][ɪn] ['piːsɪz]
½ cup mushrooms , cut in pieces
½ 杯子 蘑菇 , 切 在 件

半杯切碎的蘑菇

[wʌn] [eg] [joʊk]
1 egg yolk
1 蛋 蛋黄

1个蛋黄

1½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
1½ cups diced cooked chicken
1½ 杯子 切丁 煮熟 鸡

1.5 杯切丁的熟鸡肉

[wʌn][pə'mentoʊ] , [tʃɑːpt]
1 pimiento , chopped
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][stɜːr][ɪn][ðə; ði]['flaʊər] .
Make white sauce : Melt 2 tablespoons of the fat and stir in the flour .
制作 白色的 酱 : 熔化 2 汤匙 的 这 胖的 和 搅拌 在 这 面粉 .

制作白酱：融化 2 汤匙油脂，拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ænd; ənd] [brɔːθ] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add milk and broth and cook until thickened , stirring constantly .
添加 牛奶 和 肉汤 和 厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

加入牛奶和肉汤，不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[melt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['teɪblspuːn] [ʌv; əv] [fæt] ,

Melt	**the**	**remaining**	**tablespoon**	**of**	**fat**	**,**
熔化	这	其余的	汤匙	的	胖的	,

将剩余的一汤匙油脂融化。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd] [kʊk] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] .

add	**green**	**pepper**	**and**	**mushrooms**	**and**	**cook**	**a**	**few**	**minutes**	**over**	**low**	**heat**	**.**
添加	绿色的	胡椒	和	蘑菇	和	厨师	一个	很少	分钟	超过	低的	热	.

加入青椒和蘑菇，用小火煮几分钟。

[biːt] [eg] [joʊk] , [stɜːr] [ɪn] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sɔːs] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [rest] [ʌv; əv] [sɔːs] .

Beat	**egg**	**yolk**	**,**	**stir**	**in**	**a**	**little**	**of**	**the**	**sauce**	**,**	**and**	**add**	**to**	**rest**	**of**	**sauce**	**.**
打	蛋	蛋黄	,	搅拌	在	一个	小的	的	这	酱	,	和	添加	到	休息	的	酱	.

将蛋黄打散，拌入少许酱汁，然后加入剩余的酱汁中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [rest] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [ɪz] [hɑːt] .

Add	**the**	**rest**	**of**	**the**	**ingredients**	**and**	**cook**	**until**	**mixture**	**is**	**hot**	**.**
添加	这	休息	的	这	原料	和	厨师	直到	混合物	是	热的	.

加入剩余的食材，煮至混合物变热。

[sɜːrv] [ɪn] ['pæti] ['ʃɛlz] [ɔːr] [ɑːn] [krɪsp] [toʊst] , [mæʃt] [pə'tetoz] , [ɔːr] ['wɔfəlz] .

Serve	**in**	**patty**	**shells**	**or**	**on**	**crisp**	**toast**	**,**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**or**	**waffles**	**.**
服务	在	肉饼	贝壳	或者	在	脆	吐司	,	捣碎	土豆	,	或者	华夫饼	.

可以夹在肉饼里食用，也可以搭配脆吐司、土豆泥或华夫饼。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [griːn] ['piːz] , ['kærət] [ænd; ənd] ['reɪz(ə)n] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['lemən] [ʃɪ'fɑːn] [paɪ] .

Serve	**with**	**green**	**peas**	**,**	**carrot**	**and**	**raisin**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**chiffon**	**pie**	**.**
服务	和	绿色的	豌豆	,	胡萝卜	和	葡萄干	沙拉	,	和	柠檬	薄纱	馅饼	.

配以青豆、胡萝卜葡萄干沙拉和柠檬雪纺派。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] ['tɜːrki] , ['dʒɪbləts] , [hæm] , [viːl] , [pɔːrk] , [ɔːr] ['tuːnə] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv]

Cooked	**turkey**	**,**	**giblets**	**,**	**ham**	**,**	**veal**	**,**	**pork**	**,**	**or**	**tuna**	**fish**	**may**	**be**	**used**	**instead**	**of**
煮熟	火鸡	,	鸡杂	,	火腿	,	小牛肉	,	猪肉	,	或者	金枪鱼	鱼	可能	是	用过的	反而	的

['tʃɪkɪn] .

chicken	**.**
鸡	.

可以用熟火鸡、鸡杂、火腿、小牛肉、猪肉或金枪鱼代替鸡肉。

[kʊkt] ['ræbɪt] [miːt] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

Cooked	**rabbit**	**meat**	**may**	**be**	**used**	**.**
煮熟	兔子	肉	可能	是	用过的	.

可以使用煮熟的兔肉。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ½ ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs] [tuː; tə] [ðə; ði] ['resəpi]

Add	**½**	**teaspoon**	**grated**	**onion**	**and**	**½**	**tablespoon**	**lemon**	**juice**	**to**	**the**	**recipe**
添加	½	茶匙	磨碎的	洋葱	和	½	汤匙	柠檬	汁	到	这	食谱

[fɔːr; fər] ['tʃɪkɪn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ] .

for	**chicken**	**a**	**la**	**king**	**.**
为了	鸡	一个	拉	国王	.

在奶油鸡肉的食谱中加入 ½ 茶匙磨碎的洋葱和 ½ 汤匙柠檬汁。

['tʃɪkɪn] [tim'baːliz]

Chicken	**timbales**
鸡	定音鼓

鸡肉提姆巴尔

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

1½	**cups**	**cooked**	**rice**
1½	杯子	煮熟	米

1.5 杯熟米饭

1½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

1½	**cups**	**diced**	**cooked**	**chicken**
1½	杯子	切丁	煮熟	鸡

1.5 杯切丁的熟鸡肉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [daɪst] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**diced**	**onion**
1	汤匙	精细地	切丁	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

⅓ [kʌp] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ɔːr] [mɪlk]

⅓	**cup**	**chicken**	**broth**	**or**	**milk**
⅓	杯子	鸡	肉汤	或者	牛奶

1/3 杯鸡汤或牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[mɪks] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðər] .

Mix	**all**	**ingredients**	**together**	**.**
混合	全部	原料	一起	.

将所有材料混合在一起。

[dɪ'vaɪd] ['mɪkstʃər] [ə'mʌŋ] ['kʌstərd] [kʌps] [ɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Divide	**mixture**	**among**	**custard**	**cups**	**or**	**individual**	**baking**	**dishes**	**.**
划分	混合物	之中	蛋奶冻	杯子	或者	个人	烘烤	菜肴	.

将混合物分装到布丁杯或各个烤盘中。

[pleɪs] [kʌps] [ɪn] [pæn] [ʌv; əv] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350°

Place	**cups**	**in**	**pan**	**of**	**very**	**hot**	**water**	**and**	**bake**	**at**	**350°**
地方	杯子	在	平底锅	的	非常	热的	水	和	烤	在	350°

将杯子放入盛有热水的平底锅中，然后在 350° 的温度下烘烤。

[ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [ə; eɪ] [naɪf] [in'sə:tid] [ɪn] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv]

F	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**30**	**minutes**	**or**	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**in**	**the**	**center**	**of**
F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	或者	直到	一个	刀	插入	在	这	中心	的

['tɪmbəl] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] .

timbale	**comes**	**out**	**clean**	**.**
定音鼓	来	出去	干净的	.

F.（中等温度）烘烤约 30 分钟，或直至插入蒂姆巴尔中心的刀子取出时干净为止。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [gleɪzd] ['kærəts] , ['spɪnɪtʃ] [wɪð; wɪθ] ['lemən] , [per] ['sæləd] [wɪð; wɪθ] [kriːm] [ɔːr] ['kɑːtɪdʒ]

Serve	**with**	**glazed**	**carrots**	**,**	**spinach**	**with**	**lemon**	**,**	**pear**	**salad**	**with**	**cream**	**or**	**cottage**
服务	和	釉面	胡萝卜	,	菠菜	和	柠檬	,	梨	沙拉	和	奶油	或者	小屋

[tʃiːz] [ænd; ənd] [nʌts] ,

cheese	**and**	**nuts**	**,**
奶酪	和	坚果	,

可搭配蜜汁胡萝卜、柠檬菠菜、奶油梨沙拉或乡村奶酪坚果沙拉一起食用。

[ænd; ənd] ['dʒɪndʒərbred] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

and	**gingerbread**	**for**	**dessert**	**.**
和	姜饼	为了	甜点	.

甜点是姜饼。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] [hæm] , [pɔːrk] , ['tɜːrki] , [fɪʃ] , [ɔːr] ['ræbɪt] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] .

Cooked	**ham**	**,**	**pork**	**,**	**turkey**	**,**	**fish**	**,**	**or**	**rabbit**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**the**	**chicken**	**.**
煮熟	火腿	,	猪肉	,	火鸡	,	鱼	,	或者	兔子	可能	是	用过的	在	地方	的	这	鸡	.

可以用熟火腿、猪肉、火鸡肉、鱼肉或兔肉代替鸡肉。

[ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [les] [ðæn; ðən] [ðə; ði] 1½ [kʌps] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] ([ɔːr] ['ʌðər] [miːt]) [ðə; ði] ['resəpi]

If	**you**	**have**	**less**	**than**	**the**	**1½**	**cups**	**of**	**chicken**	**(**	**or**	**other**	**meat**	**)**	**the**	**recipe**
如果	你	有	较少的	比	这	1½	杯子	的	鸡	(	或者	其他	肉	)	这	食谱

[kɔːlz] [fɔːr; fər] ,

calls	**for**	**,**
呼叫	为了	,

如果你的鸡肉（或其他肉类）用量少于食谱要求的1.5杯，

[stretʃ] [ðə; ði] [miːt] [wɪð; wɪθ] [slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] [kʊkt] ['piːz] .

stretch	**the**	**meat**	**with**	**sliced**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**and**	**cooked**	**peas**	**.**
拉紧	这	肉	和	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	和	煮熟	豌豆	.

将肉与切片煮鸡蛋和煮熟的豌豆一起铺开。

[fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['kʌmpəni] [miːl] , [ˌeɪ diː 'diː] ['mʌʃrʊmz] , [freʃ] [ɔːr] [kænd] .

For	**a**	**company**	**meal**	**,**	**add**	**mushrooms**	**,**	**fresh**	**or**	**canned**	**.**
为了	一个	公司	一顿饭	,	添加	蘑菇	,	新鲜的	或者	罐装	.

公司聚餐时，可以加入蘑菇，新鲜蘑菇或罐装蘑菇都可以。

['mʌʃrʊm] [sɔːs] [meɪ] [biː; bi] [sɜːrvd] [ɑːn] [ðə; ði] [tim'baːliz] .

Mushroom	**sauce**	**may**	**be**	**served**	**on**	**the**	**timbales**	**.**
蘑菇	酱	可能	是	服务	在	这	定音鼓	.

蘑菇酱可以搭配烤饼一起食用。

[kʊkt] [ˌmækə'roʊni] , [spə'geti] , [ɔːr]['nuːd(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔːr; fər][ðə; ði] [kʊkt] [raɪs] .

Cooked	macaroni	,	spaghetti	,	or	noodles	may	be	substituted	for	the	cooked	rice	.
煮熟	通心粉	，	意大利细面条	，	或者	面条	可能	是	替代	为了	这	煮熟	米	.

-

21

-

煮熟的通心粉、意大利面或面条可以代替煮熟的米饭。21

['lʌntʃən] - [miːt] [kʌps]

Luncheon	-	meat	cups
午餐	-	肉	杯子

午餐肉杯

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] ['piːz] , ['siːznd]

2	cups	cooked	peas	,	seasoned
2	杯子	煮熟	豌豆	，	经验丰富的

杯煮熟的豌豆，加调味料

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [ɔɪl][ɔːr][fæt]

1	tablespoon	cooking	oil	or	fat
1	汤匙	烹饪	油	或者	胖的

1汤匙食用油或脂肪

[eɪt] [θɪn] ['slaɪsɪz] ['lʌntʃən] [miːt]

8	thin	slices	luncheon	meat
8	薄的	切片	午餐	肉

8片薄午餐肉

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt][ðə; ði] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [blend][ɪn][ðə; ði]['flaʊər] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]

Make	white	sauce	:	Melt	the	butter	or	margarine	,	blend	in	the	flour	,	and	add
制作	白色的	酱	:	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	,	混合	在	这	面粉	,	和	添加

[mɪlk] ['sloʊli] .

milk	slowly	.
牛奶	缓慢地	.

制作白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，然后慢慢加入牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**.**
添加	盐	和	胡椒	到	品尝	.

根据口味加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː 'diː] ['piːz] [tuː; tə] [sɔːs] [ænd; ənd] [hiːt] .

Add	**peas**	**to**	**sauce**	**and**	**heat**	**.**
添加	豌豆	到	酱	和	热	.

将豌豆加入酱汁中加热。

[hiːt] [fæt][ɔːr][ɔɪl][ænd; ənd] [braʊn] ['lʌntʃən] [miːt] , [ə'laʊɪŋ] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][tuː; tə][kɜːrl][tuː; tə][fɔːrm]

Heat	**fat**	**or**	**oil**	**and**	**brown**	**luncheon**	**meat**	**,**	**allowing**	**edges**	**to**	**curl**	**to**	**form**
热	胖的	或者	油	和	棕色的	午餐	肉	,	允许	边缘	到	卷曲	到	形式

[kʌps] .

cups	**.**
杯子	.

热油或油脂，将午餐肉煎至棕色，边缘卷曲成杯状。

[pʊt][ˌtuː'tuː] [kʌps] [tə'geðər] [fɔːr; fər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [ænd; ənd] [fɪl] [wɪð; wɪθ][ðə; ðiˌ][hɑːt] [kriːmd] ['piːz] .

Put	**2**	**cups**	**together**	**for**	**each**	**serving**	**and**	**fill**	**with**	**the**	**hot**	**creamed**	**peas**	**.**
放	2	杯子	一起	为了	每个	服务	和	充满	和	这	热的	奶油	豌豆	.

每份用 2 个杯子盛装，然后倒入热的奶油豌豆。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [hæʃ] [braʊn] [pə'tetoz] [ænd; ənd][ə; eɪ] [mɪkst] [fruːt]['sæləd] , [wɪð; wɪθ] [beɪkt] ['kʌstərd]

Serve	**with**	**hash**	**browned**	**potatoes**	**and**	**a**	**mixed**	**fruit**	**salad**	**,**	**with**	**baked**	**custard**
服务	和	哈希	棕色	土豆	和	一个	混合	水果	沙拉	,	和	烘焙	蛋奶冻

[ɔːr] [wɪpt] ['dʒelətɪn] [dɪ'zɜːrt] .

or	**whipped**	**gelatin**	**dessert**	**.**
或者	鞭打	明胶	甜点	.

可搭配土豆饼和什锦水果沙拉，以及烤蛋奶沙司或鲜奶油冻甜点。

['ʌðər] [weɪz] [tuː; tə] [juːz] ['lʌntʃən] [miːt]

Other	**Ways**	**to**	**Use**	**Luncheon**	**Meat**
其他	方式	到	使用	午餐	肉

午餐肉的其他用途

[brɔɪld] . — [brʌʃ] ['lʌntʃən] - [miːt] ['slaɪsɪz][wɪð; wɪθ][fæt] .

Broiled	**.**	**—**	**Brush**	**luncheon**	**-**	**meat**	**slices**	**with**	**fat**	**.**
烤制	.	—	刷子	午餐	-	肉	切片	和	胖的	.

烤制。——在午餐肉片上刷上油脂。

[brɔɪl] ['laɪtli] .

Broil	**lightly**	**.**
烤	轻轻	.

轻轻烤一下。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [brɔɪld] [tə'meɪtoʊ]['slaɪsɪz] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Serve	**with**	**broiled**	**tomato**	**slices**	**sprinkled**	**with**	**grated**	**cheese**	**.**
服务	和	烤制	番茄	切片	撒上	和	磨碎的	奶酪	.

配上烤番茄片，撒上磨碎的奶酪即可食用。

“ [bɜːrdz] . ” — [pleɪs] ['stʌfɪŋ] [ɑːn] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] ['lʌntʃən] [miːt] , [roʊl] , [ænd; ənd] ['fæsn]

“	**Birds**	**.**	**”**	**—**	**Place**	**stuffing**	**on**	**thin**	**slices**	**of**	**luncheon**	**meat**	**,**	**roll**	**,**	**and**	**fasten**
“	鸟类	.	”	—	地方	馅	在	薄的	切片	的	午餐	肉	,	卷	,	和	系

[wɪð; wɪθ] ['skjuːəz] [ɔːr] ['tuːθˌpɪks] .

with	**skewers**	**or**	**toothpicks**	**.**
和	烤串	或者	牙签	.

“小鸟卷”——将馅料放在薄薄的午餐肉片上，卷起来，用烤肉签或牙签固定。

[braʊn] ['laɪtli] [ænd; ənd]['kʌvər][ðə; ði][pæn][ʌn'tɪl][ðə; ði][bɜːrdz] [hiːt] [θruː] .

Brown	**lightly**	**and**	**cover**	**the**	**pan**	**until**	**the**	**birds**	**heat**	**through**	**.**
棕色的	轻轻	和	覆盖	这	平底锅	直到	这	鸟类	热	通过	.

稍微煎至金黄，盖上锅盖，直到鸡肉完全加热。

['sæləd] . — [mɪks] [daɪst] ['lʌntʃən] [miːt] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['pɪkəlz] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['kærəts] .

Salad	**.**	**—**	**Mix**	**diced**	**luncheon**	**meat**	**with**	**chopped**	**pickles**	**,**	**celery**	**,**	**and**	**carrots**	**.**
沙拉	.	—	混合	切丁	午餐	肉	和	切碎	泡菜	,	芹菜	,	和	胡萝卜	.

沙拉——将切丁的午餐肉与切碎的酸黄瓜、芹菜和胡萝卜混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Add	**salad**	**dressing**	**.**
添加	沙拉	敷料	.

加入沙拉酱。

['kɜːrid] [læm]

Curried	**lamb**
咖喱	羊肉

咖喱羊肉

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri] [wɪð; wɪθ][tɑːps]

1	**cup**	**diced**	**celery**	**with**	**tops**
1	杯子	切丁	芹菜	和	最高额

杯切丁芹菜（带叶）

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [daɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**diced**
1	小的	洋葱	,	切丁

1个小洋葱，切丁

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

3	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
3	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

3汤匙食用油或油脂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [liːn] [læm]

2	**cups**	**diced**	**cooked**	**lean**	**lamb**
2	杯子	切丁	煮熟	倾斜	羊肉

杯切丁的熟瘦羊肉

¾ [kʌp] [braʊn] ['greɪvi]

¾	**cup**	**brown**	**gravy**
¾	杯子	棕色的	肉汁

¾ 杯棕色肉汁

['kɜːri] ['paʊdər]

Curry	**powder**
咖喱	粉末

咖喱粉

[ˌtuːˈtuː][drɑːps] [təˈbæskoʊ] [sɔːs]

2	**drops**	**tabasco**	**sauce**
2	滴	塔巴斯科辣椒酱	酱

2滴塔巴斯科辣椒酱

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[braʊn] ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['sloʊli] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔːr][ɔɪl] .

Brown	**celery**	**and**	**onion**	**slowly**	**in**	**the**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
棕色的	芹菜	和	洋葱	缓慢地	在	这	胖的	或者	油	.

将芹菜和洋葱在油脂中慢慢炒至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] , ['greɪvi] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Add	meat	,	gravy	,	and	seasonings	.
添加	肉	,	肉汁	,	和	调味料	.

加入肉、肉汁和调味料。

[juːz] ⅛ [tuː; tə][wʌn] ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər] , [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] .

Use	⅛	to	1	teaspoon	curry	powder	,	as	desired	.
使用	⅛	到	1	茶匙	咖喱	粉末	,	作为	想要的	.

根据个人口味，可使用 ⅛ 至 1 茶匙咖喱粉。

[stɜːr]['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [wel] [mɪkst] [ænd; ənd][hɑːt] .

Stir	over	low	heat	until	well	mixed	and	hot	.
搅拌	超过	低的	热	直到	出色地	混合	和	热的	.

小火搅拌至充分混合并加热。

[ɪf] [tuː] [draɪ] , [ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

If	too	dry	,	add	boiling	water	.
如果	也	干燥	,	添加	沸腾	水	.

如果太干，就加开水。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['fleɪki] [kʊkt] [raɪs] , [snæp] [biːnz] , ['koʊlslɔː] , [ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt]

Serve	with	flaky	cooked	rice	,	snap	beans	,	coleslaw	,	and	for	dessert
服务	和	片状的	煮熟	米	,	折断	豆子	,	凉拌卷心菜	,	和	为了	甜点

['swiːtpoʊˌteɪtoʊ][paɪ][ɔːr]['paɪnæp(ə)l] [ʃɪ'fɑːn] [paɪ] .

sweetpotato	pie	or	pineapple	chiffon	pie	.
红薯	馅饼	或者	菠萝	薄纱	馅饼	.

可搭配酥脆的米饭、四季豆、凉拌卷心菜，甜点可搭配红薯派或菠萝雪纺派。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['seɪvəri] [miːt] [paɪ] : [ə'mɪt][ðə; ði] ['kɜːri] ['paʊdər] [ænd; ənd] [tə'bæskoʊ] [sɔːs] .

To	make	a	savory	meat	pie	:	Omit	the	curry	powder	and	tabasco	sauce	.
到	制作	一个	美味的	肉	馅饼	:	忽略	这	咖喱	粉末	和	塔巴斯科辣椒酱	酱	.

制作美味肉馅饼：省略咖喱粉和塔巴斯科辣椒酱。

[pɔːr] ['hiːtɪd] [miːt] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd]['greɪvi]['ɪntuː][ə; eɪ] ['kæsəroʊl] [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ]

Pour	heated	meat	,	vegetables	,	and	gravy	into	a	casserole	and	top	with
倒	加热	肉	,	蔬菜	,	和	肉汁	进入	一个	沙锅	和	顶部	和

[krɪsp] ,

crisp	,
脆	,

将加热后的肉、蔬菜和肉汁倒入砂锅中，并在上面放上酥脆的.....

['goʊldən] - [braʊn] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] ['bɪskɪts] [dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

golden	-	brown	baking	-	powder	biscuits	just	before	serving	.
金的	-	棕色的	烘烤	-	粉末	饼干	只是	前	服务	.

上桌前将泡打粉烤至金黄色。

[griːn] ['piːz] [ænd; ənd] [smɔːl] [pə'tetoz] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə][ɔːr] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]

Green	peas	and	small	potatoes	may	be	added	to	or	used	in	place	of	the
绿色的	豌豆	和	小的	土豆	可能	是	额外	到	或者	用过的	在	地方	的	这

['ʌnjənz] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][ðə; ði] [miːt] [paɪ] .

onions	and	celery	in	the	meat	pie	.
洋葱	和	芹菜	在	这	肉	馅饼	.

肉馅饼中可以加入青豆和小土豆，或者用它们代替洋葱和芹菜。

[sɜːrv] [krɪsp] [tɔːst] ['letɪs] ['sæləd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] [paɪ] ,

Serve	**crisp**	**tossed**	**lettuce**	**salad**	**with**	**the**	**meat**	**pie**	**,**
服务	脆	抛掷	莴苣	沙拉	和	这	肉	馅饼	,

将爽脆的拌生菜沙拉与肉馅饼一起食用。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] [hæv; həv][ə; eɪ]['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['ɔrɪndʒ] [fruːt] [kʌp][ænd; ənd] ['oʊtmiːl]

and	**for**	**dessert**	**have**	**a**	**pineapple**	**and**	**orange**	**fruit**	**cup**	**and**	**oatmeal**
和	为了	甜点	有	一个	菠萝	和	橙子	水果	杯子	和	麦片

['kʊkiz] [meɪd] [wɪð; wɪθ]['reɪzɪnz][ænd; ənd] ['piːnʌts] . -

cookies	**made**	**with**	**raisins**	**and**	**peanuts**	**.**	**22**
曲奇饼	制成	和	葡萄干	和	花生	.	-

甜点是菠萝橙子水果杯和用葡萄干和花生制成的燕麦饼干。22

['fræŋkfɜːrtər] [ænd; ənd][pə'teɪtoʊ] [suːp]

Frankfurter	**and**	**potato**	**soup**
法兰克福	和	土豆	汤

法兰克福香肠土豆汤

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [daɪst] [pə'tetoz]

2	**cups**	**diced**	**potatoes**
2	杯子	切丁	土豆

杯切丁土豆

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**sliced**
1	小的	洋葱	,	切片

1个小洋葱，切片

1½ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

1½	**cups**	**boiling**	**water**
1½	杯子	沸腾	水

1.5 杯沸水

[fɔːr] ['fræŋkfəːtəz]

4	**frankfurters**
4	法兰克福香肠

4根法兰克福香肠

1¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1¾	**teaspoons**	**salt**
1¾	茶匙	盐

1¾茶匙盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]

2	**cups**	**milk**
2	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	精细地	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[kʊk] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] [sɔːft] .

Cook	**potatoes**	**and**	**onion**	**in**	**boiling**	**water**	**until**	**soft**	**.**
厨师	土豆	和	洋葱	在	沸腾	水	直到	柔软的	.

将土豆和洋葱放入沸水中煮至软烂。

[pʊt] [θruː] [ə; eɪ]['raɪsər][ɔːr] [mæʃ] ['slaɪtli] .

Put	through	a	ricer	or	mash	slightly	.
放	通过	一个	碾米机	或者	捣碎	轻微地	.

用压泥器压碎或稍微捣碎。

[kʌt] ['fræŋkfəːtəz] ['ɪntuː] ¼ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	frankfurters	into	¼	-	inch	slices	.
切	法兰克福香肠	进入	¼	-	英寸	切片	.

将法兰克福香肠切成 ¼ 英寸厚的片。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fræŋkfəːtəz] , ['siːzniŋz] , [ænd; ənd][mɪlk][tuː; tə][pə'teɪtoʊ]['mɪkstʃər] .

Add	frankfurters	,	seasonings	,	and	milk	to	potato	mixture	.
添加	法兰克福香肠	,	调味料	,	和	牛奶	到	土豆	混合物	.

将法兰克福香肠、调味料和牛奶加入土豆混合物中。

[hiːt] ['θɜːrəli] , [ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːrsli] , [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Heat	thoroughly	,	add	parsley	,	and	serve	.
热	彻底	,	添加	香菜	,	和	服务	.

彻底加热，加入欧芹，即可食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sæləd][ʌv; əv] [tʃɑːpt] ['letɪs] , [tə'meɪtoʊ] , [ænd; ənd] ['seləri] .

Serve	with	a	salad	of	chopped	lettuce	,	tomato	,	and	celery	.
服务	和	一个	沙拉	的	切碎	莴苣	,	番茄	,	和	芹菜	.

配以切碎的生菜、西红柿和芹菜沙拉即可。

[hæv; həv][draɪd] - [fruːt] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Have	dried	-	fruit	upside	-	down	cake	for	dessert	.
有	干燥	-	水果	上行	-	向下	蛋糕	为了	甜点	.

甜点可以吃干果翻转蛋糕。

[kʊkt] ['eɪprɪkɒts][ænd; ənd] [pruːnz] [meɪk] [ə; eɪ]['kʌlərf(ə)l] [keɪk] .

Cooked	apricots	and	prunes	make	a	colorful	cake	.
煮熟	杏子	和	西梅	制作	一个	丰富多彩的	蛋糕	.

煮熟的杏干和西梅干可以做成色彩缤纷的蛋糕。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[sə'lɑːmi] [ɔːr] ['ʌðər] ['lʌntʃən] [miːt] , [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz] , [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['fræŋkfəːtəz] .

Salami	or	other	luncheon	meat	,	cut	in	pieces	,	may	be	used	instead	of	frankfurters	.
萨拉米香肠	或者	其他	午餐	肉	,	切	在	件	,	可能	是	用过的	反而	的	法兰克福香肠	.

可以用切成小块的萨拉米香肠或其他午餐肉代替法兰克福香肠。

[ə'laʊ] [wʌn] [slaɪs] [pər] ['pɜːrs(ə)n] .

Allow	one	slice	per	person	.
允许	一	片	每	人	.

每人限一片。

[ɔːr]['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [suːp] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [kʊkt] [hæm] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

Or	sprinkle	the	soup	with	chopped	cooked	ham	before	serving	.
或者	撒	这	汤	和	切碎	煮熟	火腿	前	服务	.

或者在上菜前，在汤上撒上切碎的熟火腿。

[freʃ] ['sɔːsɪdʒ] ['ɔːlsoʊ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

Fresh	sausage	also	may	be	used	.
新鲜的	香肠	还	可能	是	用过的	.

也可以使用新鲜香肠。

[daɪs] [ɔːr] ['krʌmb(ə)l] [ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd] [fraɪ] [ʌn'tɪl] [krɪsp] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ðə; ði] [suːp] .

Dice	**or**	**crumble**	**the**	**meat**	**and**	**fry**	**until**	**crisp**	**before**	**adding**	**it**	**to**	**the**	**soup**	**.**
骰子	或者	崩溃	这	肉	和	炒	直到	脆	前	添加	它	到	这	汤	.

将肉切丁或剁碎，煎至酥脆后再加入汤中。

[pɔːrk] [suː'fleɪ]

Pork	**souffle**
猪肉	舒芙蕾

猪肉舒芙蕾

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

2½	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2½	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2½汤匙黄油或人造黄油

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2½	**tablespoons**	**flour**
2½	汤匙	面粉

2.5汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	**eggs**	**,**	**separated**
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

1⅓ [kʌps] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [pɔːrk]

1⅓	**cups**	**finely**	**chopped**	**cooked**	**or**	**canned**	**pork**
1⅓	杯子	精细地	切碎	煮熟	或者	罐装	猪肉

1⅓ 杯切碎的熟猪肉或罐装猪肉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] , [ɔːr] ['ʌnjən] [dʒuːs]

1	**teaspoon**	**finely**	**chopped**	**onion**	**,**	**or**	**onion**	**juice**
1	茶匙	精细地	切碎	洋葱	,	或者	洋葱	汁

1茶匙切碎的洋葱，或洋葱汁

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

2	**teaspoons**	**finely**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	茶匙	精细地	切碎	绿色的	胡椒

2茶匙切碎的青椒

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[meɪk] [ə; eɪ] [θɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt] [ðə; ði] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [blend] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊər] ,

Make	**a**	**thick**	**white**	**sauce**	**:**	**Melt**	**the**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**blend**	**in**	**the**	**flour**	**,**
制作	一个	厚的	白色的	酱	:	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	,	混合	在	这	面粉	,

制作浓稠的白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，

[ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [mɪlk] .

and	**add**	**the**	**milk**	**.**
和	添加	这	牛奶	.

然后加入牛奶。

[stɜːr] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ɔːr] [hɑːt] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Stir	**and**	**cook**	**over**	**low**	**heat**	**or**	**hot**	**water**	**until**	**thickened**	**.**
搅拌	和	厨师	超过	低的	热	或者	热的	水	直到	增稠	.

搅拌并用小火或热水煮至浓稠。

[kʊk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][lɔːŋgər] , [ænd; ənd] [kuːl] ['slaɪtli] .

Cook	a	little	longer	,	and	cool	slightly	.
厨师	一个	小的	更长	,	和	凉爽的	轻微地	.

再煮一会儿，稍微放凉。

[biːt] [ðə; ði] [eg] [joʊk] [ænd; ənd] [blend] ['ɪntuː] [ðə; ði] [kuːld] [sɔːs] .

Beat	the	egg	yolks	and	blend	into	the	cooled	sauce	.
打	这	蛋	蛋黄	和	混合	进入	这	冷却	酱	.

将蛋黄打散，拌入冷却后的酱汁中。

[stɜːr][ɪn][ðə; ði] [miːt] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] .

Stir	in	the	meat	,	onion	,	and	green	pepper	.
搅拌	在	这	肉	,	洋葱	,	和	绿色的	胡椒	.

加入肉、洋葱和青椒。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][sɔːlt][tuː; tə][ðə; ði] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] .

Add	the	salt	to	the	egg	whites	and	beat	until	stiff	but	not	dry	.
添加	这	盐	到	这	蛋	白人	和	打	直到	僵硬的	但	不是	干燥	.

将盐加入蛋白中，打发至硬性发泡但不要打干。

[blend] [ðə; ði] [miːt] ['mɪkstʃər]['ɪntuː][ðə; ði] [eg] [waɪts] .

Blend	the	meat	mixture	into	the	egg	whites	.
混合	这	肉	混合物	进入	这	蛋	白人	.

将肉馅拌入蛋清中。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [set][ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] .

Turn	into	a	shallow	greased	baking	dish	set	in	a	pan	of	hot	water	.
转动	进入	一个	浅的	涂油	烘烤	盘子	放	在	一个	平底锅	的	热的	水	.

将面糊倒入一个抹了油的浅烤盘中，然后将烤盘放入装有热水的平底锅中。

[beɪk] [æt; ət] 325° [ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] [set] [ænd; ənd] ['laɪtli] [braʊn] .

Bake	at	325°	F	.	(	slow	oven	)	about	50	minutes	,	or	until	set	and	lightly	browned	.
烤	在	325°	F	.	(	慢的	烤箱	)	关于	-	分钟	,	或者	直到	放	和	轻轻	棕色	.

在 325°F（慢速烤箱）下烘烤约 50 分钟，或直至凝固并略呈棕色。

[sɜːrv] [æt; ət][wʌns] .

Serve	at	once	.
服务	在	一次	.

立即食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['brʌslz] [spraʊts] [ɔːr] ['pænd] ['kæbɪdʒ] , ['letɪs] ['sæləd] , [ænd; ənd][hɑːt]['æp(ə)l] ['kɑːblər] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	with	brussels	sprouts	or	panned	cabbage	,	lettuce	salad	,	and	hot	apple	cobbler	for	dessert	.
服务	和	布鲁塞尔	芽苗菜	或者	平铺	卷心菜	,	莴苣	沙拉	,	和	热的	苹果	皮匠	为了	甜点	.

可搭配球芽甘蓝或炒卷心菜、生菜沙拉，甜点是热苹果酥饼。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[stʌft] [griːn] ['pepərz] . — [fɪl] [fɔːr] ['pɑːr,bɔɪld] ['pepərz] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [pɔːrk] [mɪkst] [wɪð; wɪθ]
Stuffed Green Peppers . — Fill 4 parboiled peppers with chopped pork mixed with
填充 绿色的 辣椒 . — 充满 4 半熟 辣椒 和 切碎 猪肉 混合 和
['ʌnjən] , [sɔːlt] ,
onion , salt ,
洋葱 , 盐 ,

酿青椒——将4个半熟的青椒填入切碎的猪肉，猪肉中混合洋葱、盐、

[ænd; ənd] [ɪ'nʌf] ['greɪvi] , [brɔːθ] , [ɔːr] [kriːm] [tuː; tə]['mɔɪs(ə)n] .
and enough gravy , broth , or cream to moisten .
和 足够的 肉汁 , 肉汤 , 或者 奶油 到 濡 .

再加入足够的肉汁、肉汤或奶油来润湿。

[set] ['pepərz] [ɪn]['wɔːtər][ɪn] ['mʌfɪn] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) -
Set peppers in water in muffin cups and bake at 350° F . (moderate oven) 20
放 辣椒 在 水 在 松饼 杯子 和 烤 在 350° F . (缓和 烤箱) -
[tuː; tə] - ['mɪnɪts] . -
to 30 minutes . 23
到 - 分钟 . -

将辣椒放入装有水的松饼模具中，然后在 350°F（中等温度）下烘烤 20 至 30 分钟。23

[fɪʃ] . . .
Fish . . .
鱼 . . .

鱼 ...

[fɪʃ] — [freʃ] , ['froʊz(ə)n] , [kænd] , [ɔːr]['sɔːltɪd] — [prə'vaidz] [haɪ] - ['kwɑːlətɪ]['proʊtiːn] .
Fish — fresh , frozen , canned , or salted — provides high - quality protein .
鱼 — 新鲜的 , 冷冻 , 罐装 , 或者 咸的 — 提供 高的 - 质量 蛋白质 .

新鲜的、冷冻的、罐装的或腌制的鱼都能提供优质蛋白质。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [lendz] ['ɪntrəstɪŋ] ['fleɪvər][ænd; ənd][və'raɪətɪ][tuː; tə] [miːl] ['plænɪŋ] .
And it lends interesting flavor and variety to meal planning .
和 它 借贷 有趣的 味道 和 种类 到 一顿饭 规划 .

它为膳食计划增添了有趣的风味和多样性。

['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [fɪʃ] ['veri] ['greɪtli] [ɪn][praɪs][pər] [paʊnd] .
Different kinds of fish vary greatly in price per pound .
不同的 种类 的 鱼 各不相同 非常 在 价格 每 磅 .

不同种类的鱼，每磅的价格差异很大。

[sʌm; səm][kɔːst] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['ʌðər] , [di'pendiŋ] [ɑːn][ðə; ði]['siːz(ə)n] , ['loʊk(ə)l] [sə'plaɪ] ,
Some cost twice as much as others , depending on the season , local supply ,
一些 成本 两次 作为 很多 作为 其他的 , 取决于 在 这 季节 , 当地的 供应 ,

有些商品的价格是其他商品的两倍，这取决于季节和当地供应情况。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['prefrəns] [ʌv; əv] ['baɪərz] .
and the preference of buyers .
和 这 偏爱 的 买家 .

以及买家的偏好。

[freʃ] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [hoʊl] , [drɔːn] , [drest] , [ɔːr][ɪn] ['fɪlɪts] [ɔːr] [steɪks] .
Fresh fish may be whole , drawn , dressed , or in fillets or steaks .
新鲜的 鱼 可能 是 所有的 , 绘制 , 穿着 , 或者 在 鱼片 或者 牛排 .

新鲜鱼可以是整条的、去骨的、处理过的，也可以是鱼片或鱼排。

[hoʊl] [fɪʃ] [ɑːr; ər][soʊld][æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [kɔːt] .
Whole fish are sold as they are caught .
所有的 鱼 是 卖 作为 他们 是 捕捉 .

整条鱼捕捞上来就直接出售。

[drɔːn] [fɪʃ] [hæv; həv]['oʊnli][ðə; ði] ['vɪsərə] [rɪ'muːvd] .

Drawn	**fish**	**have**	**only**	**the**	**viscera**	**removed**	**.**
绘制	鱼	有	仅有的	这	内脏	已移除	.

抽鱼只去除内脏。

[drest] [fɪʃ] [hæv; həv][ðə; ði] ['vɪsərə] , [hed] , [teɪl] , [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][fɪnz] [rɪ'muːvd] .

Dressed	**fish**	**have**	**the**	**viscera**	**,**	**head**	**,**	**tail**	**,**	**and**	**usually**	**the**	**fins**	**removed**	**.**
穿着	鱼	有	这	内脏	,	头	,	尾巴	,	和	通常	这	鳍	已移除	.

处理过的鱼会去除内脏、头部、尾部，通常还会去除鱼鳍。

['fɪlɪts] [ɑːr; ər] ['boʊnləs] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] [fɪʃ] [kʌt]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['bækboʊn] .

Fillets	**are**	**boneless**	**slices**	**of**	**fish**	**cut**	**lengthwise**	**away**	**from**	**the**	**backbone**	**.**
鱼片	是	无骨	切片	的	鱼	切	纵向	离开	从	这	骨干	.

鱼片是将鱼肉从脊骨上纵向切下的无骨鱼片。

[steɪks] [ɑːr; ər] ['krɔːswaɪz] ['slaɪsɪz] , ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] , [stɪl] [ɪn'kluːdɪŋ] [boʊnz] .

Steaks	**are**	**crosswise**	**slices**	**,**	**usually**	**¾**	**to**	**1**	**inch**	**thick**	**,**	**still**	**including**	**bones**	**.**
牛排	是	横向	切片	,	通常	¾	到	1	英寸	厚的	,	仍然	包括	骨头	.

牛排是横切的肉片，通常厚 ¾ 到 1 英寸，仍然包含骨头。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][boʊn][ɔːr] [weɪst] [ɪn] [fɪʃ] ['fɪlɪts] ,

There	**is**	**no**	**bone**	**or**	**waste**	**in**	**fish**	**fillets**	**,**
那里	是	不	骨	或者	浪费	在	鱼	鱼片	,

鱼片中没有骨头或杂质。

[ænd; ənd] ['veri] ['lɪt(ə)l][ɪn] [fɪʃ] [steɪks] — ['oʊnli] [ə'baʊt] [naɪn] [pər'sent] .

and	**very**	**little**	**in**	**fish**	**steaks**	**—**	**only**	**about**	**9**	**percent**	**.**
和	非常	小的	在	鱼	牛排	—	仅有的	关于	9	百分比	.

鱼排中含量极低——只有大约 9%。

[drest] [hoʊl] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] ['tʃiːpər] [pər] [paʊnd] [bʌt; bət] [rɪ'membər] [ðæt] [ðeɪ] [ɪn'kluːd]

Dressed	**whole**	**fish**	**may**	**be**	**cheaper**	**per**	**pound**	**but**	**remember**	**that**	**they**	**include**
穿着	所有的	鱼	可能	是	更便宜	每	磅	但	记住	那	他们	包括

[kən'sɪdərəb(ə)l] [weɪst] .

considerable	**waste**	**.**
大量	浪费	.

整条鱼去骨后每磅可能更便宜，但请记住，其中含有大量损耗。

[tuː; tə][prə'vaɪd][ðə; ði] [sə'dʒestɪd] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]['proʊtiːn][fɔːr; fər][fɔːr] ['sɜːvɪŋz] [ʌv; əv][ə; eɪ][meɪn]

To	**provide**	**the**	**suggested**	**2**	**ounces**	**of**	**protein**	**for**	**4**	**servings**	**of**	**a**	**main**
到	提供	这	建议	2	盎司	的	蛋白质	为了	4	份量	的	一个	主要的

[dɪʃ] ,

dish	**,**
盘子	,

为了确保每份主菜（4人份）含有建议的2盎司蛋白质，

[juː; jʊ] [wɪl] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [niːd] [tuː; tə] [baɪ] [ˌtuː'tuː] [paʊndz] [ʌv; əv] [hoʊl] [fɪʃ] .

you	**will**	**usually**	**need**	**to**	**buy**	**2**	**pounds**	**of**	**whole**	**fish**	**.**
你	将要	通常	需要	到	买	2	磅	的	所有的	鱼	.

通常你需要购买2磅整鱼。

[ðə; ði][ɪg'zækt] [ə'maʊnt] ['niːdɪd] [dɪ'pendz] [ɑːn][ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv] [fɪʃ] [ænd; ənd][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]

The	**exact**	**amount**	**needed**	**depends**	**on**	**the**	**kind**	**of**	**fish**	**and**	**the**	**amount**	**of**
这	精确的	数量	需要	取决于	在	这	种类	的	鱼	和	这	数量	的

[weɪst] [ɪn] ['kliːnɪŋ] .

waste	**in**	**cleaning**	**.**
浪费	在	打扫	.

所需用量取决于鱼的种类和清洗过程中产生的废物量。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['oʊnli][wʌn] [paʊnd] [ʌv; əv] ['boʊnləs] ['fɪlɪts] [ɔːr] [steɪks] [tuː; tə] [prə'vaɪd] [ɪ'nʌf] ['proʊtiːn]

It	takes	only	1	pound	of	boneless	fillets	or	steaks	to	provide	enough	protein
它	需要	仅有的	1	磅	的	无骨	鱼片	或者	牛排	到	提供	足够的	蛋白质

[fɔːr; fər][fɔːr] ['sɜ꞉vɪŋz] .

for	4	servings	.
为了	4	份量	.

只需1磅无骨鱼片或牛排即可提供4人份所需的蛋白质。

[sʌm; səm] [fɪʃ] [kən'teɪn] [mɔːr] [fæt][ðæn; ðən] ['ʌðər] .

Some	fish	contain	more	fat	than	others	.
一些	鱼	包含	更多的	胖的	比	其他的	.

有些鱼类比其他鱼类含有更多的脂肪。

[fæt] [fɪʃ] [ɑː; ər]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [best] [fɔːr; fər] ['beɪkɪŋ] [ænd; ənd] ['brɔɪlɪŋ] .

Fat	fish	are	usually	best	for	baking	and	broiling	.
胖的	鱼	是	通常	最好的	为了	烘烤	和	烤制	.

脂肪含量高的鱼通常最适合烘烤或烧烤。

[ænd; ənd] [liːn] [fɪʃ] [ɑː; ər] ['betər] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ɪn]['wɔːtər][ɔːr] [stiːm] [ɔːr][fɔːr; fər] ['meɪkɪŋ]

And	lean	fish	are	better	for	cooking	in	water	or	steam	or	for	making
和	倾斜	鱼	是	更好的	为了	烹饪	在	水	或者	蒸汽	或者	为了	制作

['tʃaʊdər] ,

chowders	,
浓汤	,

瘦鱼更适合水煮、蒸煮或做成浓汤。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [diːp] - [fæt][ɔːr][pæn] ['fraɪɪŋ] .

and	for	deep	-	fat	or	pan	frying	.
和	为了	深的	-	胖的	或者	平底锅	煎炸	.

也适用于油炸或煎炸。

['froʊz(ə)n] [fɪʃ] [ɑː; ər][ə; eɪ] [buːn] [tuː; tə] ['ɪnləndər] .

Frozen	fish	are	a	boon	to	inlanders	.
冷冻	鱼	是	一个	恩惠	到	内陆人	.

冷冻鱼对内陆居民来说是一大福音。

[ðeɪ] [gɪv] [ˌjuː 'es][ðə; ði] [fɪʃ] [wiː; wi][wɑːnt][æt; ət] ['eni] [taɪm] [ʌv; əv] [jɪr] .

They	give	us	the	fish	we	want	at	any	time	of	year	.
他们	给	我们	这	鱼	我们	想	在	任何	时间	的	年	.

他们一年四季都能给我们提供我们想要的鱼。

[ænd; ənd][ðə; ði]['fleɪvər][ɪz] [freʃ] .

And	the	flavor	is	fresh	.
和	这	味道	是	新鲜的	.

而且味道很清新。

[bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] [ə; eɪ]['froʊz(ə)n] [fɪʃ] ,

Before	cooking	a	frozen	fish	,
前	烹饪	一个	冷冻	鱼	,

烹饪冷冻鱼之前，

[θɔː] [ˌaɪ 'tiː] ['sloʊli] [ɪf] [ðer; ðər][ɪz][taɪm] — [ɪn][ə; eɪ][rɪ'frɪdʒəreɪtər][ɔːr] ['ʌðər] [koʊld] [pleɪs] .

thaw	it	slowly	if	there	is	time	—	in	a	refrigerator	or	other	cold	place	.
解冻	它	缓慢地	如果	那里	是	时间	—	在	一个	冰箱	或者	其他	寒冷的	地方	.

如果有时间，请在冰箱或其他阴凉处慢慢解冻。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː; ər][ɪn][ə; eɪ] ['hɜːri] , [kʊk] [ˌaɪ 'tiː] ['sloʊli] [fɔːr; fər][ə; eɪ][lɔːŋgər] ['pɪriəd] .

If	you	are	in	a	hurry	,	cook	it	slowly	for	a	longer	period	.
如果	你	是	在	一个	匆忙	,	厨师	它	缓慢地	为了	一个	更长	时期	.

如果时间紧迫，就慢炖更长时间。

['nevər] [pər'mɪt] ['froʊz(ə)n] [fɪʃ] [tuː; tə] [θɔː] [ænd; ənd] [ri'friz] .

Never	permit	frozen	fish	to	thaw	and	refreeze	.
绝不	允许	冷冻	鱼	到	解冻	和	重新冷冻	.

绝对不要让冷冻鱼解冻后再重新冷冻。

[kænd] [fɪʃ] [ɪz][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l][ænd; ənd] [kən'viːniənt] [fɔːr; fər]['fæməli] [miːlz] .

Canned	fish	is	economical	and	convenient	for	family	meals	.
罐装	鱼	是	经济	和	方便的	为了	家庭	餐	.

罐装鱼经济实惠，方便家庭用餐。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [tʃɪld] [ænd; ənd] [sɜːrvd] [ɪn]['sælədz][ɔːr][ɑːn][koʊld] [pleɪt] [lʌntʃiz] [wɪð; wɪθ]['lɪt(ə)l]

It	can	be	chilled	and	served	in	salads	or	on	cold	plate	lunches	with	little
它	能	是	冷藏	和	服务	在	沙拉	或者	在	寒冷的	盘子	午餐	和	小的

['fɜːrðər] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

further	preparation	.
更远	准备	.

冷藏后，只需稍加准备，即可用于沙拉或冷盘午餐。

[fɔːr; fər] [kʊkt] ['dɪʃɪz] ,

For	cooked	dishes	,
为了	煮熟	菜肴	,

对于熟食而言，

[ðə; ði] [braɪn] [ɔːr] [ɔɪl] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [fɪʃ] [ɪz] [pækt] [kæn; kən]['ɔːf(ə)n][biː; bi] [juːst] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː]

the	brine	or	oil	in	which	the	fish	is	packed	can	often	be	used	to	add
这	盐水	或者	油	在	哪个	这	鱼	是	包装	能	经常	是	用过的	到	添加

['fleɪvər][ænd; ənd] ['nuːtrətɪv] ['vælјuː][tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] .

flavor	and	nutritive	value	to	the	sauce	.
味道	和	营养	价值	到	这	酱	.

鱼肉包装时所用的盐水或油通常可以用来给酱汁增添风味和营养价值。

['sæmən] [ɪz] [ˌɔːrdn'erəli] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn] ['sevrəl] ['dɪfrənt] ['kwɑːləti] [greɪdz] [ænd; ənd][ɪz] [pækt] [ɪn][braɪn]

Salmon	is	ordinarily	available	in	several	different	quality	grades	and	is	packed	in	brine
三文鱼	是	按说	可用的	在	一些	不同的	质量	成绩	和	是	包装	在	盐水

.

:

.

鲑鱼通常有几种不同的质量等级，并以盐水浸泡包装。

['mækrəl] ['ɔːlsoʊ][ɪz] [pækt] [ɪn][braɪn] .

Mackerel	also	is	packed	in	brine	.
鲭鱼	还	是	包装	在	盐水	.

鲭鱼也可以用盐水腌制。

['tuːnə] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi][hæd; həd][ɪn]['sɑːlɪd] - [pæk] , [tʃʌŋk] , [ɔːr]['greɪtɪd] [staɪl] , [pækt] [ɪn][ɔɪl][ɔːr]

Tuna	fish	may	be	had	in	solid	-	pack	,	chunk	,	or	grated	style	,	packed	in	oil	or
金枪鱼	鱼	可能	是	有	在	坚硬的	-	盒	,	块	,	或者	磨碎的	风格	,	包装	在	油	或者

[braɪn] .

brine	.
盐水	.

金枪鱼可以以块状、块状或碎状出售，包装形式可以是油浸或盐水浸。

[fleɪkt] [fɪʃ] — [ˌsiː oʊ 'diː] , ['hædək] , ['pɑːlək] , [ɔːr][ə; eɪ][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n] — [ɪz] [ˌɔːrdn'erəli] [pækt] [draɪ]

Flaked	fish	—	cod	,	haddock	,	pollack	,	or	a	combination	—	is	ordinarily	packed	dry
片状的	鱼	—	鳕鱼	,	黑线鳕	,	鳕鱼	,	或者	一个	组合	—	是	按说	包装	干燥

.

:

.

片状鱼肉——鳕鱼、黑线鳕、绿鳕或它们的混合物——通常是干包装的。

[smɔːl] [dəˈmestɪk] [sɑːˈdiːnz] [pækt] [ɪn][ɔɪl] , [ˈmʌstərd] [sɔːs] , [ɔːr][təˈmeɪtoʊ] [sɔːs] [ɑːr; ər] [ˈgeɪnɪŋ]
Small **domestic** **sardines** **packed** **in** **oil** **,** **mustard** **sauce** **,** **or** **tomato** **sauce** **are** **gaining**
小的 国内的 沙丁鱼 包装 在 油 , 芥末 酱 , 或者 番茄 酱 是 获得
[ˈmɑːrkɪt] [ˈprɑːmɪnəns] . -
market **prominence** **.** **24**
市场 显赫地位 . -

用油、芥末酱或番茄酱腌制的小沙丁鱼在市场上越来越受欢迎。24

[fɪʃ] [ˈpættaɪz]
Fish **patties**
鱼 肉饼

鱼饼

1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [fɪʃ]
1½ **cups** **flaked** **cooked** **or** **canned** **fish**
1½ 杯子 片状的 煮熟 或者 罐装 鱼

1.5 杯片状熟鱼或罐装鱼

1½ [kʌps] [draɪ] [mæʃt] [pəˈtetoz]
1½ **cups** **dry** **mashed** **potatoes**
1½ 杯子 干燥 捣碎 土豆

1.5 杯干土豆泥

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈfaɪnli] [tʃɑːpt] [ˈʌnjən]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **onion**
1 汤匙 精细地 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[ˈpepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[ˈflaʊər]
Flour
面粉

面粉

[ˈkʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪkˈsept] [ˈflaʊər][ænd; ənd][fæt][ɔːr][ɔɪl] .
Combine **all** **ingredients** **except** **flour** **and** **fat** **or** **oil** **.**
结合 全部 原料 除了 面粉 和 胖的 或者 油 .

将除面粉和油脂以外的所有材料混合。

[ʃeɪp] [ˈmɪkstʃər][ˈɪntuː][ˈpættaɪz] , [roʊl][ɪn][ˈflaʊər] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][fæt][ɔːr][ɔɪl] .
Shape **mixture** **into** **patties** **,** **roll** **in** **flour** **,** **and** **brown** **in** **fat** **or** **oil** **.**
形状 混合物 进入 肉饼 , 卷 在 面粉 , 和 棕色的 在 胖的 或者 油 .

将混合物捏成饼状，裹上面粉，然后在油脂中煎至金黄。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['pɪkld] [biːts] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['seləri] ,

Serve	with	pickled	beets	,	a	green	vegetable	,	celery	,
服务	和	腌制	甜菜	,	一个	绿色的	蔬菜	,	芹菜	,

配以腌甜菜根、绿叶蔬菜和芹菜。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] [moʊldɪd] ['kɔːrnstɑːrtʃ] ['pʊdɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [sɔːs] [ʌv; əv] [kʊkt] [draɪd]

and	for	dessert	molded	cornstarch	pudding	with	a	sauce	of	cooked	dried
和	为了	甜点	模制	玉米淀粉	布丁	和	一个	酱	的	煮熟	干燥

['eɪprɪkɒts] .

apricots	.
杏子	.

甜点是玉米淀粉布丁，配以煮熟的杏干酱汁。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[fɪʃ] - [pəˈteɪtoʊ] [pʌfs] . — [ˌeɪ diː ˈdiː][ˌtuːˈtuː] [eg] [joʊk] [ɪnˈsted] [ʌv; əv][ə; eɪ] [hoʊl] [eg] [tuː; tə][ðə; ði]

Fish	-	Potato	Puffs	.	—	Add	2	egg	yolks	instead	of	a	whole	egg	to	the
鱼	-	土豆	泡芙	.	—	添加	2	蛋	蛋黄	反而	的	一个	所有的	蛋	到	这

['mɪkstʃər][ʌv; əv] [fɪʃ] [ænd; ənd][pəˈteɪtoʊ] ;

mixture	of	fish	and	potato	;
混合物	的	鱼	和	土豆	;

鱼肉土豆泡芙——在鱼肉和土豆的混合物中加入 2 个蛋黄而不是一个鸡蛋；

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsiːzniŋz] [ænd; ənd][foʊld][ɪn] ['stɪfli] ['biːtn] [eg] [waɪts] .

add	seasonings	and	fold	in	stiffly	beaten	egg	whites	.
添加	调味料	和	折叠	在	僵硬地	被打败	蛋	白人	.

加入调味料，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[pʊt]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [griːst] ['kʌstərd] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) -

Put	mixture	into	greased	custard	cups	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	30
放	混合物	进入	涂油	蛋奶冻	杯子	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-

['mɪnɪts] .

minutes	.
分钟	.

将混合物倒入抹了油的蛋奶冻杯中，在 350°F（中等温度）下烘烤 30 分钟。

[sɔːlt] [fɪʃ] [bɔːlz] . — [juːz][wʌn][kʌp][ʌv; əv][sɔːlt] [fɪʃ] .

Salt	fish	Balls	.	—	Use	1	cup	of	salt	fish	.
盐	鱼	球	.	—	使用	1	杯子	的	盐	鱼	.

咸鱼丸——使用1杯咸鱼。

[soʊk][ðə; ði] [fɪʃ] [ɪn] [ˌluːkˈwɔːrm]['wɔːtər][ʌnˈtɪl] ['freʃənd] , ['tʃeɪndʒɪŋ] [ðə; ði]['wɔːtər][wʌns][ɔːr][twaɪs] .

Soak	the	fish	in	lukewarm	water	until	freshened	,	changing	the	water	once	or	twice	.
浸泡	这	鱼	在	温	水	直到	清新	,	变化	这	水	一次	或者	两次	.

将鱼浸泡在温水中直至变鲜，期间换水一到两次。

[æn; ən]['aʊər][ɔːr] [tuː] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [lɔːŋ] [ɪˈnʌf] .

An	hour	or	two	is	usually	long	enough	.
一个	小时	或者	二	是	通常	长的	足够的	.

一两个小时通常就足够了。

['sɪmər] [ɪn]['wɔːtər][ʌnˈtɪl]['tendər] , [dreɪn] , [ænd; ənd] [ʃred] .

Simmer	in	water	until	tender	,	drain	,	and	shred	.
煨	在	水	直到	投标	,	流走	,	和	撕碎	.

用水炖至软烂，沥干水分，撕成丝。

[stɜːr] [fɪʃ] ['ɪntuː] [mæʃt] [pə'tetoz] .

Stir	**fish**	**into**	**mashed**	**potatoes**	**.**
搅拌	鱼	进入	捣碎	土豆	.

将鱼肉拌入土豆泥中。

[ə'mɪt] ['ʌnjən] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Omit	**onion**	**and**	**salt**	**.**
忽略	洋葱	和	盐	.

省略洋葱和盐。

[mɪks] [wel] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .

Mix	**well**	**with**	**the**	**other**	**ingredients**	**.**
混合	出色地	和	这	其他	原料	.

与其他食材充分混合。

[fɔːrm] ['ɪntuː] [bɔːlz] [ænd; ənd][roʊl][ɪn]['flaʊər] .

Form	**into**	**balls**	**and**	**roll**	**in**	**flour**	**.**
形式	进入	球	和	卷	在	面粉	.

揉成球状，然后在面粉中滚一圈。

[fraɪ][ɪn] ['ʃæloʊ] [ɔːr] [diːp] [fæt] , [ɔːr] [beɪk] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .

Fry	**in**	**shallow**	**or**	**deep**	**fat**	**,**	**or**	**bake**	**in**	**the**	**oven**	**.**
炒	在	浅的	或者	深的	胖的	,	或者	烤	在	这	烤箱	.

可以用浅油或深油煎炸，也可以用烤箱烘烤。

[fɪʃ] [ænd; ənd]['nuːd(ə)lz]

Fish	**and**	**noodles**
鱼	和	面条

鱼和面

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

3	**tablespoons**	**chopped**	**onion**
3	汤匙	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

⅓ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

⅓	**cup**	**diced**	**celery**
⅓	杯子	切丁	芹菜

⅓ 杯切丁芹菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

1	**tablespoon**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
1	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1汤匙食用油脂

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

1⅔ [kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr][ˌtuː'tuː][kʌps] [rɔː] [tə'meɪtoʊz][kʌt][ɪn] ['piːsɪz]

1⅔	**cups**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**or**	**2**	**cups**	**raw**	**tomatoes**	**cut**	**in**	**pieces**
1⅔	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	2	杯子	生的	西红柿	切	在	件

1⅔ 杯煮熟或罐装番茄，或 2 杯切碎的生番茄

1⅔ [kʌps] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz]

1⅔	**cups**	**cooked**	**noodles**
1⅔	杯子	煮熟	面条

1⅔ 杯煮熟的面条

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ]
2 **cups** **flaked** **cooked** **fish**
2 杯子 片状的 煮熟 鱼

杯熟鱼片

[krʌmz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]
Crumbs **mixed** **with** **melted** **butter** **or** **margarine**
面包屑 混合 和 融化 黄油 或者 人造黄油

面包屑与融化的黄油或人造黄油混合

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **celery** **in** **fat** **or** **oil** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 芹菜 在 胖的 或者 油 一个 很少 分钟 .

将洋葱和芹菜用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] , ['pepər] , [ænd; ənd] [tə'meɪtoʊz] [ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Add **salt** **,** **pepper** **,** **and** **tomatoes** **and** **heat** **to** **boiling** **.**
添加 盐 , 胡椒 , 和 西红柿 和 热 到 沸腾 .

加入盐、胡椒粉和西红柿，煮沸。

[pʊt] ['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] ['nuːd(ə)lz] , [fɪʃ] , [ænd; ənd] [hɑːt] [tə'meɪtoʊ] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːst]
Put **alternate** **layers** **of** **noodles** **,** **fish** **,** **and** **hot** **tomato** **mixture** **into** **a** **greased**
放 备用 层 的 面条 , 鱼 , 和 热的 番茄 混合物 进入 一个 涂油
['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
baking **dish** **.**
烘烤 盘子 .

在抹了油的烤盘中，将面条、鱼肉和热番茄混合物交替铺放。

[tɑːp] [wɪð; wɪθ] [krʌmz] .
Top **with** **crumbs** **.**
顶部 和 面包屑 .

撒上面包屑。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː]
Bake **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **20** **minutes** **or** **until** **the** **mixture** **is** **heated** **through**
烤 在 350° F . (缓和 烤箱) - 分钟 或者 直到 这 混合物 是 加热 通过
[ænd; ənd] [ðə; ði] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] .
and **the** **crumbs** **are** **browned** **.**
和 这 面包屑 是 棕色 .

在 350°F（中等温度）下烘烤 20 分钟，或直至混合物完全加热且面包屑呈棕色。

['menjuː] [səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [snæp] [biːnz] [ɔːr] [əˈspærəgəs] , [ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['tæŋi] ['hɔːrsrædɪʃ]
Serve **with** **snap** **beans** **or** **asparagus** **,** **a** **green** **salad** **with** **a** **tangy** **horseradish**
服务 和 折断 豆子 或者 芦笋 , 一个 绿色的 沙拉 和 一个 酸的 辣根
['dresɪŋ] ,
dressing **,**
敷料 ,

可搭配四季豆或芦笋，以及淋上酸爽辣根酱汁的绿色沙拉。

[ænd; ənd] [hæv; həv] ['kʌpkeɪks] [fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] .
and **have** **cupcakes** **for** **dessert** **.**
和 有 纸杯蛋糕 为了 甜点 .

甜点是纸杯蛋糕。

[fɔːr; fər] [vəˈraɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[juːz] [kʊkt] [spəˈgeti] [ɔːr][ˌmækəˈroʊni] [ɪnˈsted] [ʌv; əv]['nuːd(ə)lz] .

Use	**cooked**	**spaghetti**	**or**	**macaroni**	**instead**	**of**	**noodles**	**.**
使用	煮熟	意大利细面条	或者	通心粉	反而	的	面条	.

用煮熟的意大利面或通心粉代替面条。

[ɪnˈsted] [ʌv; əv][təˈmeɪtoʊz] ,

Instead	**of**	**tomatoes**	**,**
反而	的	西红柿	,

而不是西红柿，

[juːz] [tʃiːz] [sɔːs] — [ə; eɪ] [θɪn] [waɪt] [sɔːs] [tuː; tə] [wɪtʃ] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] [ʃɑːrp] [tʃiːz] [hæz; həz]

use	**cheese**	**sauce**	**—**	**a**	**thin**	**white**	**sauce**	**to**	**which**	**½**	**cup**	**grated**	**sharp**	**cheese**	**has**
使用	奶酪	酱	—	一个	薄的	白色的	酱	到	哪个	½	杯子	磨碎的	锋利的	奶酪	有

[bɪn] ['ædɪd] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [kʌp][ʌv; əv] [sɔːs] .

been	**added**	**for**	**each**	**cup**	**of**	**sauce**	**.**
到过	额外	为了	每个	杯子	的	酱	.

使用奶酪酱——一种稀薄的白色酱汁，每杯酱汁中加入 ½ 杯磨碎的浓味奶酪。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] [ðə; ði][læst] - ['mɪnɪts] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] . -

Sprinkle	**with**	**grated**	**cheese**	**the**	**last**	**10**	**minutes**	**of**	**baking**	**.**	**25**
撒	和	磨碎的	奶酪	这	最后的	-	分钟	的	烘烤	.	-

在烘烤的最后10分钟撒上磨碎的奶酪。25

['dʒelid]['tuːnə]['sæləd]

Jellied	**tuna**	**salad**
果冻	金枪鱼	沙拉

金枪鱼冻沙拉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətɪn]

1	**tablespoon**	**unflavored**	**gelatin**
1	汤匙	无味	明胶

1汤匙无味明胶

¼ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

¼	**cup**	**cold**	**water**
¼	杯子	寒冷的	水

¼ 杯冷水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [siːd]

½	**teaspoon**	**celery**	**seed**
½	茶匙	芹菜	种子

½茶匙芹菜籽

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]

¼	**cup**	**vinegar**
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

¼ [kʌp]['wɔːtər]

¼	**cup**	**water**
¼	杯子	水

¼ 杯水

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ˈtuːnə] ([ɔːr] [ˈʌðər] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [fɪʃ])

2	**cups**	**flaked**	**canned**	**tuna**	**(**	**or**	**other**	**canned**	**or**	**cooked**	**fish**	**)**
2	杯子	片状的	罐装	金枪鱼	（	或者	其他	罐装	或者	煮熟	鱼	）

杯罐装金枪鱼片（或其他罐装或熟鱼）

['sɔːfn] ['dʒelətɪn] [ɑːn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['wɔːtər] .

Soften	**gelatin**	**on**	**top**	**of**	**water**	**.**
软化	明胶	在	顶部	的	水	.

将明胶放入水中软化。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] , ['vɪnɪgər] , [ænd; ənd] ['wɔːtər] [tuː; tə] [egz] .

Add	**seasonings**	**,**	**vinegar**	**,**	**and**	**water**	**to**	**eggs**	**.**
添加	调味料	,	醋	,	和	水	到	鸡蛋	.

在鸡蛋中加入调味料、醋和水。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第3/5页

[kʊk] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	**over**	**boiling**	**water**	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	超过	沸腾	水	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

隔水加热至浓稠，期间不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː]['dʒelətɪn][ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	**gelatin**	**and**	**stir**	**until**	**it**	**is**	**dissolved**	**.**
添加	明胶	和	搅拌	直到	它	是	溶解	.

加入明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [fɪʃ] [ænd; ənd][mɪks] ['θɜːrəli] .

Add	**fish**	**and**	**mix**	**thoroughly**	**.**
添加	鱼	和	混合	彻底	.

加入鱼块，搅拌均匀。

[pɔːr] ['ɪntuː][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz][ɔːr][lɑːrdʒ] [rɪŋ] [moʊld][ænd; ənd] [tʃɪl] .

Pour	**into**	**individual**	**molds**	**or**	**large**	**ring**	**mold**	**and**	**chill**	**.**
倒	进入	个人	模具	或者	大的	戒指	模具	和	寒意	.

倒入单个模具或大型环形模具中冷藏。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] ['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] [pə'tetoz] [wɪð; wɪθ] [tʃaɪvz] , [kʊkt] ['kærəts] , [ænd; ənd][hæv; həv]

Serve	**scalloped**	**potatoes**	**with**	**chives**	**,**	**cooked**	**carrots**	**,**	**and**	**have**
服务	扇贝状的	土豆	和	细香葱	,	煮熟	胡萝卜	,	和	有

['floʊtɪŋ] ['aɪlənd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tɑːpɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [braɪt] ,

floating	**island**	**with**	**a**	**topping**	**of**	**a**	**bright**	**,**
漂浮的	岛	和	一个	配料	的	一个	明亮的	,

将焗土豆配上细香葱、煮熟的胡萝卜，再配上漂浮岛，上面放上鲜艳的配料。

[tɑːrt]['dʒeli][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

tart	**jelly**	**for**	**dessert**	**.**
酸	果冻	为了	甜点	.

酸甜果冻作为甜点。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[ə; eɪ] ['hɑːrti] ['sæləd] . — [pleɪs] [koʊld] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

A	**Hearty**	**Salad**	**.**	**—**	**Place**	**cold**	**flaked**	**cooked**	**fish**	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
一个	爽朗	沙拉	.	—	地方	寒冷的	片状的	煮熟	鱼	在	莴苣	杯子	.

丰盛沙拉——将冷藏的熟鱼片放入生菜叶中。

[sə'raʊnd] [wɪð; wɪθ]['slaɪsɪz][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz][ænd; ənd]['kjuːkʌmbərz] ([ɪn]['siːz(ə)n]) ,

Surround	**with**	**slices**	**of**	**tomatoes**	**and**	**cucumbers**	**(**	**in**	**season**	**)**	**,**
环绕	和	切片	的	西红柿	和	黄瓜	(	在	季节	)	,

周围摆放西红柿片和黄瓜片（应季），

[ænd; ənd] ['veri] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv][koʊld] [bɔɪld] [pə'teɪtoʊ] ['dɪpt] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] .

and	**very**	**thin**	**slices**	**of**	**cold**	**boiled**	**potato**	**dipped**	**in**	**french**	**dressing**	**.**
和	非常	薄的	切片	的	寒冷的	煮沸	土豆	浸入	在	法语	敷料	.

还有切成极薄片的冷煮土豆，蘸着法式沙拉酱吃。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] .

Garnish	**with**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**.**
装饰	和	难的	-	煮熟	鸡蛋	.

用煮熟的鸡蛋装饰。

[ə; eɪ][koʊld] ['plætər] . — [sɜːrv] [tʃɪld] ['sæmən] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [boʊnd] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː]

A	**Cold**	**Platter**	**.**	**—**	**Serve**	**chilled**	**salmon**	**which**	**has**	**been**	**boned**	**and**	**cut**	**into**
一个	寒冷的	拼盘	.	—	服务	冷藏	三文鱼	哪个	有	到过	骨	和	切	进入

['sɜːrvɪŋ] - [saɪz] ['piːsɪz] .

serving	**-**	**size**	**pieces**	**.**
服务	-	尺寸	件	.

冷盘——将去骨切成小块的冷藏鲑鱼端上桌。

[sə'raʊnd] [wɪð; wɪθ]['slaɪsɪz][ʌv; əv][tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [maʊndz] [ʌv; əv] [tɔːst] [griːn] ['sæləd] .

Surround	**with**	**slices**	**of**	**tomatoes**	**and**	**mounds**	**of**	**tossed**	**green**	**salad**	**.**
环绕	和	切片	的	西红柿	和	土堆	的	抛掷	绿色的	沙拉	.

周围摆放番茄片和大量拌好的蔬菜沙拉。

[fraɪd] [fɪʃ] ['fɪlɪts]

Fried	**fish**	**fillets**
油煎	鱼	鱼片

炸鱼片

[wʌn] [paʊnd] [fɪʃ] ['fɪlɪts] (['sæmən] , [ˌsiː oʊ 'diː] , ['roʊzˌfɪʃ] , [ɔːr] ['hædək])

1	**pound**	**fish**	**fillets**	**(**	**salmon**	**,**	**cod**	**,**	**rosefish**	**,**	**or**	**haddock**	**)**
1	磅	鱼	鱼片	(	三文鱼	,	鳕鱼	,	玫瑰鱼	,	或者	黑线鳕	)

1磅鱼片（鲑鱼、鳕鱼、玫瑰鱼或黑线鳕）

[mɪlk] , ['flaʊər]

Milk	**,**	**flour**
牛奶	,	面粉

牛奶、面粉

[wʌn] [eg] , ['biːtn]

1	**egg**	**,**	**beaten**
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['wɔːtər]

1	**tablespoon**	**water**
1	汤匙	水

1汤匙水

¾ ['teɪblspuːn] [sɔːlt]

¾	**tablespoon**	**salt**
¾	汤匙	盐

¾ 汤匙盐

[wʌn] [kʌp] [faɪn] [draɪ] [krʌmz]

1	**cup**	**fine**	**dry**	**crumbs**
1	杯子	美好的	干燥	面包屑

杯细干面包屑

['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl]

Cooking	**fat**	**or**	**oil**
烹饪	胖的	或者	油

食用油脂

[kʌt] [fɪʃ] [ɪn] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz] .

Cut	**fish**	**in**	**serving**	**pieces**	**.**
切	鱼	在	服务	件	.

将鱼切成块状。

[dɪp][ɪn][mɪlk] , [ðen] [ɪn]['flaʊər] .
Dip **in** **milk** **,** **then** **in** **flour** **.**
蘸 在 牛奶 , 然后 在 面粉 .

先蘸牛奶，再蘸面粉。

[mɪks] [eg] , ['wɔːtər] , [ænd; ənd][sɔːlt] .
Mix **egg** **,** **water** **,** **and** **salt** **.**
混合 蛋 , 水 , 和 盐 .

将鸡蛋、水和盐混合。

[dɪp] ['flaʊərd] [fɪʃ] [ɪn] [ðɪs] ['mɪkstʃər] , [ænd; ənd][roʊl][ɪn] [krʌmz] .
Dip **floured** **fish** **in** **this** **mixture** **,** **and** **roll** **in** **crumbs** **.**
蘸 撒了面粉 鱼 在 这 混合物 , 和 卷 在 面包屑 .

将裹上面粉的鱼蘸上这种混合物，然后裹上面包屑。

[hiːt] [fæt][ɔːr][ɔɪl][ɪn][fraɪ][pæn] , [pʊt][ɪn][ðə; ðɪ] ['fɪlɪts] .
Heat **fat** **or** **oil** **in** **fry** **pan** **,** **put** **in** **the** **fillets** **.**
热 胖的 或者 油 在 炒 平底锅 , 放 在 这 鱼片 .

在煎锅中加热油脂，放入鱼片。

[rɪ'duːs] [hiːt] , [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,
Reduce **heat** **,** **and** **cook** **slowly** **10** **to** **15** **minutes** **,**
减少 热 , 和 厨师 缓慢地 - 到 - 分钟 ,

调小火，慢煮10到15分钟。

[ʌn'tɪl][ðə; ðɪ] [fɪʃ] [ɪz] [dʌn] [θruː] [ænd; ənd]['goʊldən] [braʊn] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .
until **the** **fish** **is** **done** **through** **and** **golden** **brown** **on** **both** **sides** **.**
直到 这 鱼 是 完毕 通过 和 金的 棕色的 在 两个都 侧面 .

直到鱼肉完全熟透，两面呈金黄色。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] [ænd; ənd]['lemən] .
Garnish **with** **parsley** **and** **lemon** **.**
装饰 和 香菜 和 柠檬 .

用欧芹和柠檬装饰。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [pə'tetoz] , [kriːmd] ['ʌnjənz] , [ə'spærəgəs]['sæləd][ɔːr] [mɪkst] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd]
Serve **with** **baked** **potatoes** **,** **creamed** **onions** **,** **asparagus** **salad** **or** **mixed** **vegetable** **salad**
服务 和 烘焙 土豆 , 奶油 洋葱 , 芦笋 沙拉 或者 混合 蔬菜 沙拉
, [ænd; ənd]['dʒelətɪn][fruːt] [dɪ'zɜːrt] .
, **and** **gelatin** **fruit** **dessert** **.**
, 和 明胶 水果 甜点 .

可搭配烤土豆、奶油洋葱、芦笋沙拉或什锦蔬菜沙拉和果冻水果甜点食用。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

['ʌv(ə)n] - [fraɪd] ['fɪlɪts] . — [prɪ'per] [fɪʃ] [fɔːr; fər] ['fraɪɪŋ] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [griːst] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ]

Oven	-	**Fried**	**Fillets**	.	—	**Prepare**	**fish**	**for**	**frying**	**and**	**place**	**in**	**greased**	**shallow**	**baking**
烤箱	-	油煎	鱼片	.	—	准备	鱼	为了	煎炸	和	地方	在	涂油	浅的	烘烤

[pæn][wɪð; wɪθ] [speɪs] [bɪ'twiːn] ['piːsɪz] .

pan	**with**	**space**	**between**	**pieces**	**.**
平底锅	和	空间	之间	件	.

烤箱煎鱼片——将鱼准备好进行煎炸，放入抹了油的浅烤盘中，鱼片之间留出空隙。

[dɑːt][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 500° [ef] . ([ɪk'striːmli] [hɑːt]['ʌv(ə)n])

Dot	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**and**	**bake**	**at**	**500°**	**F**	**.**	**(**	**extremely**	**hot**	**oven**	**)**
点	和	黄油	或者	人造黄油	,	和	烤	在	500°	F	.	(	极其	热的	烤箱	)

[fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

for	**10**	**minutes**	**.**
为了	-	分钟	.

点缀上黄油或人造黄油，然后在 500°F（极热的烤箱）下烘烤 10 分钟。

[fɪʃ] [beɪkt] [ɪn][mɪlk] . — [pleɪs] [fɪʃ] [ɪn] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [pɔːr] [ɑːn] ½ [kʌp][tɑːp][mɪlk] .

Fish	**Baked**	**in**	**Milk**	**.**	**—**	**Place**	**fish**	**in**	**shallow**	**baking**	**pan**	**,**	**pour**	**on**	**½**	**cup**	**top**	**milk**	**.**
鱼	烘焙	在	牛奶	.	—	地方	鱼	在	浅的	烘烤	平底锅	,	倒	在	½	杯子	顶部	牛奶	.

牛奶烤鱼——将鱼放入浅烤盘中，倒入½杯牛奶。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][sɔːlt] , [dɑːt][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .

Sprinkle	**with**	**salt**	**,**	**dot**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
撒	和	盐	,	点	和	黄油	或者	人造黄油	.

撒上盐，点缀上黄油或人造黄油。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] . -

Bake	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**25**	**minutes**	**.**	**26**
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	.	-

以 350°F（中等温度）烘烤约 25 分钟。26

['sæmən] [loʊf]

Salmon	**loaf**
三文鱼	面包

三文鱼面包

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] ['sæmən]

2	**cups**	**flaked**	**canned**	**or**	**cooked**	**salmon**
2	杯子	片状的	罐装	或者	煮熟	三文鱼

杯罐装或熟鲑鱼片

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

3	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
3	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

3汤匙食用油或油脂

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk] [ænd; ənd] ['sæmən] ['lɪkwɪd]

1	**cup**	**milk**	**and**	**salmon**	**liquid**
1	杯子	牛奶	和	三文鱼	液体

杯牛奶和鲑鱼液

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	精细地	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɔːft] [bred] [kjuːbz]

2	**cups**	**soft**	**bread**	**cubes**
2	杯子	柔软的	面包	立方体

杯软面包丁

[wʌn] [eg] , ['biːtn]

1	**egg**	**,**	**beaten**
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

[dreɪn] [kænd] ['sæmən] , ['seɪvɪŋ] [ðə; ði]['lɪkwɪd] .

Drain	**canned**	**salmon**	**,**	**saving**	**the**	**liquid**	**.**
流走	罐装	三文鱼	,	保存	这	液体	.

将罐装鲑鱼沥干，保留沥出的汁液。

[meɪk] [sɔːs] : [hiːt] [fæt][ɔːr][ɔɪl] , [blend] [ɪn]['flaʊər] .

Make	**sauce**	**:**	**Heat**	**fat**	**or**	**oil**	**,**	**blend**	**in**	**flour**	**.**
制作	酱	:	热	胖的	或者	油	,	混合	在	面粉	.

制作酱汁：加热油脂，拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪˈnʌf] [mɪlk] [tuː; tə][ðə; ði]['sæmən]['lɪkwɪd][tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] , [ænd; ənd][stɜːr]['ɪntuː][ðə; ði]

Add	**enough**	**milk**	**to**	**the**	**salmon**	**liquid**	**to**	**make**	**1**	**cup**	**,**	**and**	**stir**	**into**	**the**
添加	足够的	牛奶	到	这	三文鱼	液体	到	制作	1	杯子	,	和	搅拌	进入	这

['flaʊər]['mɪkstʃər] .

flour	**mixture**	**.**
面粉	混合物	.

在鲑鱼汁中加入足够的牛奶，使其达到 1 杯的量，然后搅拌到面粉混合物中。

[kʊk] [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] .

Season	**.**
季节	.

季节。

[mɪks][ðə; ði] [sɔːs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .

Mix	**the**	**sauce**	**with**	**the**	**other**	**ingredients**	**.**
混合	这	酱	和	这	其他	原料	.

将酱汁与其他配料混合。

[fɔːrm]['ɪntuː][loʊf] .

Form	**into**	**loaf**	**.**
形式	进入	面包	.

揉成面包状。

[beɪk] [ɪn] [ʌnˈkʌvərd] [pæn][æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [əˈbaʊt] [hæf][æn; ən]['aʊər] , [ɔːr] [ʌnˈtɪl]

Bake	**in**	**uncovered**	**pan**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**half**	**an**	**hour**	**,**	**or**	**until**
烤	在	裸露	平底锅	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	一半	一个	小时	,	或者	直到

[braʊn] .

brown	**.**
棕色的	.

在不盖盖子的烤盘中，以 350°F（中等温度）烘烤约半小时，或直至呈棕色。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [swi:tpəteɪtoʊz] , [kri:md] ['seləri] [ɔ:r] ['pi:z] , [ə; eɪ] [gri:n] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] ,

Serve	**with**	**baked**	**sweetpotatoes**	**,**	**creamed**	**celery**	**or**	**peas**	**,**	**a**	**green**	**vegetable**	**salad**	**,**
服务	和	烘焙	红薯	,	奶油	芹菜	或者	豌豆	,	一个	绿色的	蔬菜	沙拉	,

[ænd; ənd][ə; eɪ][fru:t] [wɪp] .

and	**a**	**fruit**	**whip**	**.**
和	一个	水果	鞭	.

可搭配烤红薯、奶油芹菜或奶油豌豆、绿色蔬菜沙拉和水果冰沙一起食用。

[fɔ:r; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[tu:; tə] [gɪv] ['ekstrə]['fleɪvər][tu:; tə]['sæmən][loʊf] ,

To	**give**	**extra**	**flavor**	**to**	**salmon**	**loaf**	**,**
到	给	额外的	味道	到	三文鱼	面包	,

为了给三文鱼饼增添风味，

[ˌeɪ di: 'di:] ½ [kʌp] ['kɔ:rsli] [tʃɑ:pt] [swi:t] ['pɪkl] [ænd; ənd][wʌn] ['ti:spu:n] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] [tu:; tə]

add	**½**	**cup**	**coarsely**	**chopped**	**sweet**	**pickle**	**and**	**1**	**teaspoon**	**grated**	**onion**	**to**
添加	½	杯子	粗略地	切碎	甜的	泡菜	和	1	茶匙	磨碎的	洋葱	到

['mɪkstʃər] [bɪ'fɔ:r] ['beɪkɪŋ] .

mixture	**before**	**baking**	**.**
混合物	前	烘烤	.

烘烤前，在混合物中加入 ½ 杯粗切甜酸黄瓜和 1 茶匙磨碎的洋葱。

[ju:z] [kʊkt] [ˌsi: oʊ 'di:][ɔ:r] ['hædək] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['sæmən] .

Use	**cooked**	**cod**	**or**	**haddock**	**in**	**place**	**of**	**the**	**salmon**	**.**
使用	煮熟	鳕鱼	或者	黑线鳕	在	地方	的	这	三文鱼	.

用煮熟的鳕鱼或黑线鳕代替鲑鱼。

[sɜ:rv] [fɪʃ] [loʊf][wɪð; wɪθ] [eg] [sɔ:s] [meɪd] [baɪ] ['ædɪŋ] [tu:; tə][wʌn][kʌp] [waɪt] [sɔ:s] ,

Serve	**fish**	**loaf**	**with**	**egg**	**sauce**	**made**	**by**	**adding**	**to**	**1**	**cup**	**white**	**sauce**	**,**
服务	鱼	面包	和	蛋	酱	制成	经过	添加	到	1	杯子	白色的	酱	,

将鱼饼与蛋黄酱一起食用，蛋黄酱的制作方法是：将1杯白酱加入蛋黄酱中。

[ˌtu:'tu:] [slaɪst] [hɑ:rd] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] ½ [tu:; tə][wʌn] ['teɪblspu:n] ['greɪtɪd] ['hɔ:rsrædɪʃ] .

2	**sliced**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**and**	**½**	**to**	**1**	**tablespoon**	**grated**	**horseradish**	**.**
2	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	和	½	到	1	汤匙	磨碎的	辣根	.

2 个切片的煮鸡蛋和 ½ 至 1 汤匙磨碎的辣根。

[stʌft] [fɪʃ] ['fɪlɪts]

Stuffed	**fish**	**fillets**
填充	鱼	鱼片

酿鱼片

¾ [kʌp] ['faɪnli] [kʌt] ['seləri]

¾	**cup**	**finely**	**cut**	**celery**
¾	杯子	精细地	切	芹菜

¾ 杯切碎的芹菜

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['faɪnli] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]

3	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**onion**
3	汤匙	精细地	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl]

6	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
6	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

6汤匙食用油或油脂

[θriː] [kʌps] [bred] [kjuːbz]

3	**cups**	**bread**	**cubes**
3	杯子	面包	立方体

杯面包丁

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	**tablespoons**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] [taɪm] [ɔːr] ['ʌðər] ['seɪvəri] ['siːzənɪŋ]

1	**teaspoon**	**thyme**	**or**	**other**	**savory**	**seasoning**
1	茶匙	百里香	或者	其他	美味的	调料

1茶匙百里香或其他香料

[wʌn] [paʊnd] [smɔːl] [fɪʃ] ['fɪlɪts]

1	**pound**	**small**	**fish**	**fillets**
1	磅	小的	鱼	鱼片

1磅小鱼片

[faɪn] [draɪ] [krʌmz]

Fine	**dry**	**crumbs**
美好的	干燥	面包屑

细干面包屑

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

2	**tablespoons**	**fat**
2	汤匙	胖的

2汤匙脂肪

[kʊk] ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

Cook	**celery**	**and**	**onion**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**for**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
厨师	芹菜	和	洋葱	在	胖的	或者	油	为了	一个	很少	分钟	.

将芹菜和洋葱用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [bred] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] , [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .

Add	**bread**	**cubes**	**and**	**seasonings**	**,**	**and**	**mix**	**well**	**.**
添加	面包	立方体	和	调味料	,	和	混合	出色地	.

加入面包丁和调味料，搅拌均匀。

[pleɪs] ['stʌfɪŋ] [ɑːn] [skɪn] [saɪd] [ʌv; əv] ['sɔːltɪd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['fɪlɪts] .

Place	**stuffing**	**on**	**skin**	**side**	**of**	**salted**	**individual**	**fillets**	**.**
地方	馅	在	皮肤	边	的	咸的	个人	鱼片	.

将馅料放在腌制好的鱼片的鱼皮面上。

[roʊl] [ænd; ənd] ['fæsn] [wɪð; wɪθ] ['tuːθˌpɪks] .

Roll	**and**	**fasten**	**with**	**toothpicks**	**.**
卷	和	系	和	牙签	.

卷起来，用牙签固定。

[roʊl][ðə; ði] [stʌft] ['fɪlɪts] [ɪn][faɪn] [krʌmz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][fæt][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

Roll	**the**	**stuffed**	**fillets**	**in**	**fine**	**crumbs**	**and**	**brown**	**in**	**fat**	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**.**
卷	这	填充	鱼片	在	美好的	面包屑	和	棕色的	在	胖的	在	一个	炒	平底锅	.

将酿馅鱼柳裹上细面包屑，然后在煎锅中用油脂煎至棕色。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['tendər] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**cook**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**tender**	**—**	**about**	**10**	**minutes**	**.**
覆盖	和	厨师	超过	低的	热	直到	投标	—	关于	-	分钟	.

盖上锅盖，用小火煮至软烂——大约10分钟。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['tɑːrtər] [sɔːs] , [bɔɪld] [ɔːr] [beɪkt] [pə'tetoz] [ɔːr] [skwɑːʃ] , [griːn] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] ,

Serve	**with**	**tartar**	**sauce**	**,**	**boiled**	**or**	**baked**	**potatoes**	**or**	**squash**	**,**	**green**	**lima**	**beans**	**,**
服务	和	鞑靼	酱	,	煮沸	或者	烘焙	土豆	或者	壁球	,	绿色的	利马	豆子	,

可搭配塔塔酱、煮土豆或烤土豆或南瓜、青利马豆食用。

['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['kærət] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['lemən] [paɪ] .

cabbage	**and**	**carrot**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**pie**	**.**
卷心菜	和	胡萝卜	沙拉	,	和	柠檬	馅饼	.

卷心菜胡萝卜沙拉和柠檬派。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[leɪ] [wʌn] [fɪ'leɪ] [ɪn] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ; [brʌʃ] [wɪð; wɪθ] [meltid][fæt][ɔːr][wɪð; wɪθ][ɔɪl] ,

Lay	**one**	**fillet**	**in**	**greased**	**baking**	**dish**	**;**	**brush**	**with**	**melted**	**fat**	**or**	**with**	**oil**	**,**
莱	一	鱼片	在	涂油	烘烤	盘子	;	刷子	和	融化	胖的	或者	和	油	,

将一片鱼柳放入抹了油的烤盘中；刷上融化的油脂或食用油，

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs] , [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ] ['stʌfɪŋ] .

sprinkle	**with**	**lemon**	**juice**	**,**	**and**	**cover**	**with**	**stuffing**	**.**
撒	和	柠檬	汁	,	和	覆盖	和	馅	.

撒上柠檬汁，再盖上馅料。

[pleɪs] ['sekənd] [fɪ'leɪ] [ɑːn] ['stʌfɪŋ] , ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [krʌmz] , [dɑːt][wɪð; wɪθ][fæt] , [ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'kʌvərd] [æt; ət] 350°

Place	**second**	**fillet**	**on**	**stuffing**	**,**	**sprinkle**	**with**	**crumbs**	**,**	**dot**	**with**	**fat**	**,**	**and**	**bake**	**uncovered**	**at**	**350°**
地方	第二	鱼片	在	馅	,	撒	和	面包屑	,	点	和	胖的	,	和	烤	裸露	在	350°

将第二块鱼柳放在馅料上，撒上面包屑，点缀上油脂，然后在350°的烤箱中烘烤，无需盖盖。

[ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

F	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**35**	**minutes**	**.**
F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	.

F.（中等烤箱温度）约 35 分钟。

[beɪst] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [wɪð; wɪθ][meltid][fæt] . -

Baste	**occasionally**	**with**	**melted**	**fat**	**.**	**27**
绷	偶尔	和	融化	胖的	.	-

不时用融化的油脂涂抹。27

[fɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['kɜːri] [sɔːs]

Fish	**with**	**curry**	**sauce**
鱼	和	咖喱	酱

咖喱鱼

1½ [paʊndz] [drest] [fɪʃ]
1½ pounds dressed fish
1½ 磅 穿着 鱼

1.5磅去皮鱼

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
1 tablespoon chopped green pepper
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt]
1 small onion , chopped
1 小的 洋葱 , 切碎

1个小洋葱，切碎

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
¼ cup chopped celery
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] ['lɪkwɪd] (['lɪkwɪd][frʌm; frəm] ['sɪmərd] [fɪʃ] [plʌs] [mɪlk])
1 cup liquid (liquid from simmered fish plus milk)
1 杯子 液体 (液体 从 小火慢炖 鱼 加 牛奶)

杯液体（炖鱼汁加牛奶）

['kɜːri] ['paʊdər]
Curry powder
咖喱 粉末

咖喱粉

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] [kʌps] [hɑːt] [kʊkt] [raɪs]
2 to 3 cups hot cooked rice
2 到 3 杯子 热的 煮熟 米

2至3杯热米饭

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 tablespoons chopped parsley
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

['sɪmər] [fɪʃ] [əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɑːntəti][ʌv; əv]['wɔːtər][ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn] .
Simmer fish about 10 minutes in a small quantity of water in a shallow pan .
煨 鱼 关于 - 分钟 在 一个 小的 数量 的 水 在 一个 浅的 平底锅 .

将鱼放入浅锅中，加入少量水，小火慢煮约 10 分钟。

[dreɪn] [ænd; ənd] [seɪv] ['lɪkwɪd] .
Drain and save liquid .
流走 和 节省 液体 .

沥干并保存液体。

[waɪl] [ðə; ði] [fɪʃ] [ɪz] ['kʊkɪŋ] , [meɪk] [sɔːs] : [melt] [ðə; ði] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ænd; ənd] [kʊk]

While	the	fish	is	cooking	,	make	sauce	:	Melt	the	butter	or	margarine	and	cook
尽管	这	鱼	是	烹饪	,	制作	酱	:	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	和	厨师

[ðə; ði] [griːn] ['pepər] ,

the	green	pepper	,
这	绿色的	胡椒	,

在鱼烹饪的同时，制作酱汁：融化黄油或人造黄油，然后炒青椒，

['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

onion	,	and	celery	in	it	a	few	minutes	.
洋葱	,	和	芹菜	在	它	一个	很少	分钟	.

加入洋葱和芹菜，翻炒几分钟。

[stɜːr] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊər] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] .

Stir	in	the	flour	,	then	add	the	liquid	.
搅拌	在	这	面粉	,	然后	添加	这	液体	.

拌入面粉，然后加入液体。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kɜːri] ['paʊdər] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	curry	powder	and	salt	to	taste	.
添加	咖喱	粉末	和	盐	到	品尝	.

根据口味加入咖喱粉和盐。

[juːz] ⅛ [tuː; tə] [wʌn] ['tiːspuːn] ['kɜːri] ['paʊdər] , [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] .

Use	⅛	to	1	teaspoon	curry	powder	,	as	desired	.
使用	⅛	到	1	茶匙	咖喱	粉末	,	作为	想要的	.

根据个人口味，可使用 ⅛ 至 1 茶匙咖喱粉。

[rɪ'muːv] [skɪn] [ænd; ənd] [boʊnz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [kʊkt] [fɪʃ] .

Remove	skin	and	bones	from	the	cooked	fish	.
消除	皮肤	和	骨头	从	这	煮熟	鱼	.

将煮熟的鱼去皮去骨。

[ə'reɪndʒ] [fɪʃ] [ɑːn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['plætər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['bɔːrdər] [ʌv; əv] ['fleɪki] [raɪs] .

Arrange	fish	on	a	hot	platter	with	a	border	of	flaky	rice	.
安排	鱼	在	一个	热的	拼盘	和	一个	边界	的	片状的	米	.

将鱼摆放在热盘上，周围环绕一圈酥脆的米饭。

[pɔːr] [sɔːs] ['oʊvər] [fɪʃ] , [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] ['pɑːrsli] [ɑːn] [tɑːp] .

Pour	sauce	over	fish	,	and	sprinkle	parsley	on	top	.
倒	酱	超过	鱼	,	和	撒	香菜	在	顶部	.

将酱汁淋在鱼上，再撒上欧芹碎。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [kʊkt] [griːn] [ɔːr] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] , ['sɪtrəs] [fruːt] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['kɑːtɪdʒ]

Serve	with	a	cooked	green	or	yellow	vegetable	,	citrus	fruit	salad	,	and	cottage
服务	和	一个	煮熟	绿色的	或者	黄色的	蔬菜	,	柑橘	水果	沙拉	,	和	小屋

['pʊdɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['kærəml; 'kɑːrml] [sɔːs] .

pudding	with	caramel	sauce	.
布丁	和	焦糖	酱	.

可搭配煮熟的绿色或黄色蔬菜、柑橘类水果沙拉和焦糖布丁一起食用。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[ʃrɪmp] [wɪð; wɪθ] [ˈkɜːri] [sɔːs] . — [ɪnˈsted] [ʌv; əv][ðə; ði] [fɪʃ] , [juːz] [ʃrɪmp] .
Shrimp **With** **Curry** **Sauce** **.** **—** **Instead** **of** **the** **fish** **,** **use** **shrimp** **.**
虾 和 咖喱 酱 . — 反而 的 这 鱼 , 使用 虾 .

咖喱虾——用虾代替鱼。

[ˈsæmən] , [raɪs] , [ænd; ənd][təˈmeɪtoʊz]
Salmon **,** **rice** **,** **and** **tomatoes**
三文鱼 , 米 , 和 西红柿

三文鱼、米饭和番茄

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [ˈʌnjən]
¼ **cup** **chopped** **onion**
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] [ˈpepər]
¼ **cup** **chopped** **green** **pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbeɪkən][fæt][ɔːr] [miːt] [ˈdrɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **bacon** **fat** **or** **meat** **drippings**
2 汤匙 熏肉 胖的 或者 肉 滴落物

2汤匙培根油或肉汁

1½ [kʌps] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtər]
1½ **cups** **boiling** **water**
1½ 杯子 沸腾 水

1.5 杯沸水

[ˌtuːˈtuː][kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [təˈmeɪtoʊz] , [ɔːr] 2½ [kʌps] [tʃɑːpt] [rɔː] [təˈmeɪtoʊz]
2 **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **,** **or** **2½** **cups** **chopped** **raw** **tomatoes**
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 杯子 切碎 生的 西红柿

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

[sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

⅓ [kʌp] [rɔː] [raɪs]
⅓ **cup** **raw** **rice**
⅓ 杯子 生的 米

三分之一杯生米

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [ˈɑːlɪvz]
¼ **cup** **chopped** **olives**
¼ 杯子 切碎 橄榄

¼ 杯切碎的橄榄

[ˌtuːˈtuː][kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [ˈsæmən]
2 **cups** **flaked** **canned** **or** **cooked** **salmon**
2 杯子 片状的 罐装 或者 煮熟 三文鱼

杯罐装或熟鲑鱼片

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ][fraɪ][pæn][ʌn'tɪl][ðə; ði]['ʌnjən][ɪz]
Cook **onion** **and** **green** **pepper** **in** **the** **fat** **in** **a** **large** **fry** **pan** **until** **the** **onion** **is**
厨师 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 这 胖的 在 一个 大的 炒 平底锅 直到 这 洋葱 是
['jeloʊ] .
yellow **.**
黄色的 .

在大煎锅中用油脂炒洋葱和青椒，直到洋葱变黄。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] , [tə'meɪtoʊz] , [ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst] .
Add **water** **,** **tomatoes** **,** **and** **salt** **and** **pepper** **to** **taste** **.**
添加 水 , 西红柿 , 和 盐 和 胡椒 到 品尝 .

加入水、西红柿，并根据口味加入盐和胡椒粉。

[brɪŋ] [tuː; tə] [bɔɪl] .
Bring **to** **boil** **.**
带来 到 熬 .

煮沸。

[ˌeɪ diː 'diː][raɪs][ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl] [raɪs][ɪz]['tendər] — - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] — ['ædɪŋ] [mɔːr]
Add **rice** **and** **simmer** **until** **rice** **is** **tender** **—** **20** **to** **25** **minutes** **—** **adding** **more**
添加 米 和 煨 直到 米 是 投标 — - 到 - 分钟 — 添加 更多的
['wɔːtər] [ɪf] ['niːdɪd] .
water **if** **needed** **.**
水 如果 需要 .

加入大米，小火慢炖至米饭变软（约20至25分钟），必要时可加水。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɑːlɪvz] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ænd; ənd] [kʊk] [ˌtuː'tuː][ɔːr][θriː] ['mɪnɪts] [lɔːŋgər][tuː; tə][blend][ðə; ði]
Add **olives** **and** **fish** **and** **cook** **2** **or** **3** **minutes** **longer** **to** **blend** **the**
添加 橄榄 和 鱼 和 厨师 2 或者 3 分钟 更长 到 混合 这
['fleɪvərz] .
flavors **.**
口味 .

加入橄榄和鱼，再煮2到3分钟，使各种味道融合在一起。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [skwɑːʃ] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l][ɪn]['sæləd][ɔːr] [kʊkt] , [wɪð; wɪθ] [kriːm] [paɪ]
Serve **with** **baked** **squash** **,** **a** **green** **vegetable** **in** **salad** **or** **cooked** **,** **with** **cream** **pie**
服务 和 烘焙 壁球 , 一个 绿色的 蔬菜 在 沙拉 或者 煮熟 , 和 奶油 馅饼
[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
for **dessert** **.**
为了 甜点 .

可搭配烤南瓜、沙拉或煮熟的绿色蔬菜，甜点可搭配奶油派。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

['ʌðər] [kʊkt] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv]['sæmən] .
Other **cooked** **fish** **may** **be** **used** **in** **place** **of** **salmon** **.**
其他 煮熟 鱼 可能 是 用过的 在 地方 的 三文鱼 .

可以用其他熟鱼代替鲑鱼。

[wʌn] [kʌp][ʌv; əv] [kʊkt] [raɪs] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs] .
One **cup** **of** **cooked** **rice** **may** **be** **used** **instead** **of** **the** **uncooked** **rice** **.**
一 杯子 的 煮熟 米 可能 是 用过的 反而 的 这 生 米 .

可以用一杯熟米饭代替生米。

[ə'mɪt] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Omit **boiling** **water** **.**
忽略 沸腾 水 .

省略沸水步骤。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][raɪs] , ['ɑːlɪvz] ,
Add **the** **rice** **,** **olives** **,**
添加 这 米 , 橄榄 ,

加入米饭、橄榄，

[ænd; ənd] [fɪʃ] [æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər]['tendər][ænd; ənd] [kʊk] [faɪv][ɔːr] -
and **fish** **as** **soon** **as** **the** **vegetables** **are** **tender** **and** **cook** **5** **or** **10**
和 鱼 作为 很快 作为 这 蔬菜 是 投标 和 厨师 5 或者 -
['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
minutes **longer** **.**
分钟 更长 .

蔬菜煮软后即可放入鱼，再煮 5 到 10 分钟。

['seləri] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ðə; ði] [griːn] ['pepər] . -
Celery **may** **be** **used** **instead** **of** **the** **green** **pepper** **.** **28**
芹菜 可能 是 用过的 反而 的 这 绿色的 胡椒 . -

芹菜可以代替青椒。28

[egz] . . .
Eggs **.** **.** **.**
鸡蛋 . . .

鸡蛋.....

[egz] [ɑːr; ər] ['eksələnt] [fɔːr; fər][meɪn] ['dɪʃɪz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [kən'teɪn] [haɪ] - ['kwɑːləti]['proʊtiːn] ,
Eggs **are** **excellent** **for** **main** **dishes** **because** **they** **contain** **high** **-** **quality** **protein** **,**
鸡蛋 是 出色的 为了 主要的 菜肴 因为 他们 包含 高的 - 质量 蛋白质 ,

鸡蛋是制作主菜的绝佳食材，因为它们含有优质蛋白质。

[ænd; ənd][ɑːr; ər][ə; eɪ] [gʊd] [sɔːrs] [ʌv; əv] ['sevrəl] [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['mɪnɚəlz, 'mɪnrəlz][ænd; ənd]['vaɪtəmɪnz] .
and **are** **a** **good** **source** **of** **several** **important** **minerals** **and** **vitamins** **.**
和 是 一个 好的 来源 的 一些 重要的 矿物 和 维生素 .

并且是多种重要矿物质和维生素的良好来源。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːrv] [egz] [æz; əz][æn; ən] ['ɔːltərnət] [fɔːr; fər] [miːt] [ɪn][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,
When **you** **serve** **eggs** **as** **an** **alternate** **for** **meat** **in** **a** **main** **dish** **,**
什么时候 你 服务 鸡蛋 作为 一个 备用 为了 肉 在 一个 主要的 盘子 ,

当你在主菜中用鸡蛋代替肉类时，

['iːðər] [ə'laʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn] [eg] [pər]['pɜːrs(ə)n][ɔːr][ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk][ɔːr] [tʃiːz] ,
either **allow** **more** **than** **1** **egg** **per** **person** **or** **add** **enough** **milk** **or** **cheese** **,**
任何一个 允许 更多的 比 1 蛋 每 人 或者 添加 足够的 牛奶 或者 奶酪 ,

要么允许每人食用超过1个鸡蛋，要么添加足够的牛奶或奶酪。

[æz; əz][ɪn] [tʃiːz] ['ɑːmlət] , [fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [tuː; tə] [meɪk] [ʌp][ðə; ði] ['dɪfrəns] .
as **in** **cheese** **omelet** **,** **for** **example** **,** **to** **make** **up** **the** **difference** **.**
作为 在 奶酪 煎蛋卷 , 为了 例子 , 到 制作 向上 这 不同之处 .

例如，在奶酪煎蛋卷中，为了弥补不足。

['gʌvərnmənt] - ['greɪdɪd] [egz] [ɑːr; ər][soʊld][ɪn] ['kɑːtənz] ['leɪb(ə)ld][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [greɪd] (['kwɑːləti]) ,
Government **-** **graded** **eggs** **are** **sold** **in** **cartons** **labeled** **with** **the** **grade** **(** **quality** **)** **,**
政府 - 已评分 鸡蛋 是 卖 在 纸箱 标签 和 这 年级 (质量) ,
[saɪz] ([weɪt]) , [ænd; ənd] [deɪt] [ʌv; əv] ['greɪdɪŋ] .
size **(** **weight** **)** **,** **and** **date** **of** **grading** **.**
尺寸 (重量) , 和 日期 的 等级 .

政府分级的鸡蛋装在纸盒中出售，纸盒上会标明等级（质量）、尺寸（重量）和分级日期。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [fɔːr] [juː] . [es] . [greɪdz] — [ˌeɪ 'eɪ] , [ə; eɪ] , [biː] ,

There	are	four	U	.	S	.	grades	—	AA	,	A	,	B	,
那里	是	四	U	.	S	.	成绩	—	AA	,	一个	,	B	,

美国有四个等级——AA、A、B、

[ænd; ənd][siː] . [greɪdz] [ˌeɪ 'eɪ][ænd; ənd][ə; eɪ][hæv; həv][ə; eɪ][lɑːrdʒ][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv] [θɪk] [waɪt] ,

and	C	.	Grades	AA	and	A	have	a	large	proportion	of	thick	white	,
和	C	.	成绩	AA	和	一个	有	一个	大的	部分	的	厚的	白色的	,

C级、AA级和A级含有大量厚厚的白色物质，

[ə; eɪ][fɜːrm] [haɪ] [joʊk] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['delɪkət] ['fleɪvər] .

a	firm	high	yolk	,	and	a	delicate	flavor	.
一个	公司	高的	蛋黄	,	和	一个	精美的	味道	.

蛋黄饱满紧实，味道清淡。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [prɪ'fɜːrd] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] , ['poʊtʃɪŋ] , [ænd; ənd] ['fraɪɪŋ] .

They	are	often	preferred	for	cooking	in	the	shell	,	poaching	,	and	frying	.
他们	是	经常	首选	为了	烹饪	在	这	壳	,	偷猎	,	和	煎炸	.

人们通常更喜欢带壳烹饪、水煮和油炸。

[greɪdz] [biː][ænd; ənd][siː] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [les] [ɪk'spensɪv] [ðæn; ðən][ðə; ði] [tuː] [tɑːp] [greɪdz] ,

Grades	B	and	C	,	which	are	less	expensive	than	the	two	top	grades	,
成绩	B	和	C	,	哪个	是	较少的	昂贵的	比	这	二	顶部	成绩	,

B级和C级比最高两个等级便宜，

[ɑːr; ər][ə; eɪ] ['θrɪfti] [tʃɔɪs] [wer] [ə'pɪrəns] [ænd; ənd] ['delɪkət] ['fleɪvər][ɑːr; ər] [les] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ,

are	a	thrifty	choice	where	appearance	and	delicate	flavor	are	less	important	,
是	一个	节俭	选择	在哪里	外貌	和	精美的	味道	是	较少的	重要的	,

[æz; əz][ɪn] ['spænɪʃ] ['ɑːmlət] ,

as	in	Spanish	omelet	,
作为	在	西班牙语	煎蛋卷	,

在外观和口味不太重要的场合，例如西班牙煎蛋卷，这是一种经济实惠的选择。

['dʒɪndʒərbred] , [ɔːr] ['skræmbld] [egz] [wɪð; wɪθ]['beɪkən] .

gingerbread	,	or	scrambled	eggs	with	bacon	.
姜饼	,	或者	打乱	鸡蛋	和	熏肉	.

姜饼，或者培根炒蛋。

['saɪzɪz][ʌv; əv] [egz] [ænd; ənd][ðer; ðər] ['mɪnɪməm] [weɪts] [pər]['dʌz(ə)n][ɑːr; ər] :

Sizes	of	eggs	and	their	minimum	weights	per	dozen	are	:
尺寸	的	鸡蛋	和	他们的	最低限度	重量	每	打	是	:

鸡蛋的尺寸及其每打的最低重量如下：

['dʒʌmboʊ] - ['aʊnsɪz]

Jumbo	30	ounces
巨型	-	盎司

特大号 30 盎司

['ekstrə][lɑːrdʒ] - ['aʊnsɪz]

Extra	large	27	ounces
额外的	大的	-	盎司

特大号 27 盎司

[lɑːrdʒ] - ['aʊnsɪz]

Large	24	ounces
大的	-	盎司

大号 24 盎司

['miːdiəm] - ['aʊnsɪz]

Medium	21	ounces
中等的	-	盎司

中号 21 盎司

[smɔːl] - ['aʊnsɪz]
Small 18 ounces
小的 - 盎司

小号 18 盎司

['piːwiː] - ['aʊnsɪz]
Peewee 15 ounces
小矮人 - 盎司

Peewee 15盎司

[wɪ'ðɪn] ['eni] [greɪd] , [lɑːrdʒ] [egz] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][kɔːst] [mɔːr] [pər]['dʌz(ə)n][ðæn; ðən]['smɔːlər] [wʌnz] .
Within any grade , large eggs usually cost more per dozen than smaller ones .
之内 任何 年级 , 大的 鸡蛋 通常 成本 更多的 每 打 比 较小的 一个 .

同一等级的鸡蛋，大号鸡蛋通常比小号鸡蛋每打价格更高。

[juːz][ðə; ði] [ə'bʌv] [weɪts] [tuː; tə] [dɪ'tɜːrmɪn] [wɪtʃ] [saɪz] ['gɪvz] [juː; jʊ][ðə; ði][best] [rɪ'tɜːrn][fɔːr; fər]
Use the above weights to determine which size gives you the best return for
使用 这 多于 重量 到 决定 哪个 尺寸 给予 你 这 最好的 返回 为了
[jʊr; jər] ['mʌni] .
your money .
你的 钱 .

使用上述权重来确定哪种尺寸能让您获得最佳性价比。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[ɪf] ['miːdiəm] [egz] ['weɪɪŋ] - ['aʊnsɪz] [ɑːr; ər] - [sents] [ə; eɪ]['dʌz(ə)n] (2⅔ [sents] [æn; ən] [aʊns])
if medium eggs weighing 21 ounces are 56 cents a dozen (2⅔ cents an ounce)
如果 中等的 鸡蛋 称重 - 盎司 是 - 分 一个 打 (2⅔ 分 一个 盎司)
[ðeɪ] [ɑːr; ər][ə; eɪ] ['betər] [baɪ] [ðæn; ðən][lɑːrdʒ] [egz] ['weɪɪŋ] - ['aʊnsɪz] [æt; ət] - [sents] [ə; eɪ]['dʌz(ə)n]
they are a better buy than large eggs weighing 24 ounces at 66 cents a dozen
他们 是 一个 更好的 买 比 大的 鸡蛋 称重 - 盎司 在 - 分 一个 打
(2¾ [sents] [æn; ən] [aʊns]) .
(2¾ cents an ounce) .
(2¾ 分 一个 盎司) .

如果 21 盎司重的中等大小的鸡蛋每打 56 美分（每盎司 2⅔ 美分），那么它们比 24 盎司重的大鸡蛋每打 66 美分（每盎司 2¾ 美分）更划算。

[egz] [ɑːr; ər] ['tʃiːpər] [ðæn; ðən] [miːt] [æz; əz][ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv][meɪn] - [dɪʃ] ['proʊtiːn] [wen] [ðə; ði]
Eggs are cheaper than meat as a source of main - dish protein when the
鸡蛋 是 更便宜 比 肉 作为 一个 来源 的 主要的 - 盘子 蛋白质 什么时候 这
[praɪs][ʌv; əv] [eɪt] [lɑːrdʒ] [egz] [ɪz] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][praɪs][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [miːt] [wɪð; wɪθ]
price of eight large eggs is less than the price of a pound of meat with
价格 的 八 大的 鸡蛋 是 较少的 比 这 价格 的 一个 磅 的 肉 和
['mɑːdərət] [ə'maʊnts] [ʌv; əv][boʊn][ænd; ənd][fæt] ,
moderate amounts of bone and fat ,
缓和 金额 的 骨 和 胖的 ,

当八个大鸡蛋的价格低于一磅带适量骨头和脂肪的肉的价格时，鸡蛋作为主菜蛋白质来源比肉类更便宜。

[sʌtʃ] [æz; əz] [rʌmp] [roʊst] .
such as rump roast .
这样的 作为 臀部 烤 .

例如牛臀肉。

[ɔːr] [wen] [ðə; ðɪ] [praɪs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] [lɑːrdʒ] [egz] [ɪz] [les] [ðæn; ðən] [ðə; ðɪ] [praɪs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [paʊnd]

Or	when	the	price	of	a	dozen	large	eggs	is	less	than	the	price	of	a	pound
或者	什么时候	这	价格	的	一个	打	大的	鸡蛋	是	较少的	比	这	价格	的	一个	磅

[ʌv; əv] [liːn] [miːt] [wɪð; wɪθ] ['lɪt(ə)l] [fæt] [ænd; ənd] [boʊn] ,

of	lean	meat	with	little	fat	and	bone	,
的	倾斜	肉	和	小的	胖的	和	骨	,

或者当一打大鸡蛋的价格低于一磅少脂肪少骨的瘦肉的价格时，

[æz; əz] [raʊnd] [steɪk] .

as	round	steak	.
作为	圆形的	牛排	.

像圆形牛排一样。

[ðə; ðɪ] ['kʌlər] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] ['egʃel] [dɪ'pendz] [ɑːn] [ðə; ðɪ] [briːd] [ʌv; əv] [hen] [ænd; ənd] [dʌz] [nɑːt] ['ɪndɪkeɪt]

The	color	of	the	eggshell	depends	on	the	breed	of	hen	and	does	not	indicate
这	颜色	的	这	蛋壳	取决于	在	这	品种	的	母鸡	和	做	不是	表明

[ðə; ðɪ] [fuːd] ['vælјuː] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [egz] .

the	food	value	of	the	eggs	.
这	食物	价值	的	这	鸡蛋	.

蛋壳的颜色取决于母鸡的品种，并不代表鸡蛋的营养价值。

[soʊ] [duː] [nɑːt] [peɪ] [ə; eɪ] ['haɪər] [praɪs] [fɔːr; fər] [braʊn] [egz] [ðæn; ðən] [fɔːr; fər] [waɪt] [wʌnz] ,

So	do	not	pay	a	higher	price	for	brown	eggs	than	for	white	ones	,
所以	做	不是	支付	一个	更高	价格	为了	棕色的	鸡蛋	比	为了	白色的	一个	,

所以不要为棕色鸡蛋支付比白色鸡蛋更高的价格。

[ɔːr] [vaɪs] ['vɜːrsə] , [wɪð; wɪθ] [ðə; ðɪ] [aɪ'diːə] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] ['getɪŋ] [mɔːr] [fuːd] ['vælјuː] . -

or	vice	versa	,	with	the	idea	that	you	are	getting	more	food	value	.	29
或者	副	反之亦然	,	和	这	主意	那	你	是	获得	更多的	食物	价值	.	-

反之亦然，其目的是为了让食物更有价值。29

[hɑːt] ['devəld] [egz]

Hot	deviled	eggs
热的	魔鬼	鸡蛋

热魔鬼蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] , ['mɑːrdʒərən] , [ɔːr] [ɔɪl]

2	tablespoons	butter	,	margarine	,	or	oil
2	汤匙	黄油	,	人造黄油	,	或者	油

2汤匙黄油、人造黄油或油

½ [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt] [faɪn]

½	green	pepper	,	chopped	fine
½	绿色的	胡椒	,	切碎	美好的

半个青椒，切碎

⅓ [kʌp] ['seləri] , [tʃɑːpt] [faɪn]

⅓	cup	celery	,	chopped	fine
⅓	杯子	芹菜	,	切碎	美好的

1/3 杯切碎的芹菜

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt] [faɪn]

1	small	onion	,	chopped	fine
1	小的	洋葱	,	切碎	美好的

1个小洋葱，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	tablespoon	flour
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

1⅓ [kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [təˈmeɪtoʊz]
1⅓ cups cooked or canned tomatoes
1⅓ 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿

1⅓ 杯煮熟或罐装番茄

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈwustəʃiə] [sɔːs]
1 teaspoon worcestershire sauce
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

[ˌtuːˈtuː][drɑːps] [təˈbæskoʊ] [sɔːs]
2 drops tabasco sauce
2 滴 塔巴斯科辣椒酱 酱

2滴塔巴斯科辣椒酱

⅔ [kʌp][koʊld][mɪlk]
⅔ cup cold milk
⅔ 杯子 寒冷的 牛奶

⅔ 杯冷牛奶

[sɪks][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]
6 hard - cooked eggs , sliced
6 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切片

6个煮熟的鸡蛋，切片

[krʌmz] , [ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən]
Crumbs , butter or margarine
面包屑 , 黄油 或者 人造黄油

面包屑、黄油或人造黄油

[hiːt] [ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən][ænd; ənd] [kʊk] [tʃɑːpt] [ˈvedʒtəb(ə)lz][ɪn][ˌaɪ ˈtiː][ʌnˈtɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ˈtendər]
Heat butter or margarine and cook chopped vegetables in it until they are tender
热 黄油 或者 人造黄油 和 厨师 切碎 蔬菜 在 它 直到 他们 是 投标
.
:
.

将黄油或人造黄油加热，放入切碎的蔬菜翻炒至软烂。

[blend] [ɪn] [ðə; ði] [ˈflaʊər] .
Blend in the flour .
混合 在 这 面粉 .

拌入面粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmeɪtoʊz][ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] [ˈθɪkənd] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] .
Add tomatoes and seasonings and cook until thickened , stirring constantly .
添加 西红柿 和 调味料 和 厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

加入番茄和调味料，不断搅拌，煮至浓稠。

[stɜːr][ðə; ði][hɑːt][təˈmeɪtoʊ][ˈmɪkstʃər][ˈɪntuː][ðə; ði][mɪlk][ænd; ənd] [ˈkerfəli] [ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [egz] .
Stir the hot tomato mixture into the milk and carefully add the eggs .
搅拌 这 热的 番茄 混合物 进入 这 牛奶 和 小心 添加 这 鸡蛋 .

将热番茄混合物倒入牛奶中搅拌均匀，然后小心地加入鸡蛋。

[tɜːrn][ˈɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ] [krʌmz] .
Turn into a greased baking dish and top with crumbs .
转动 进入 一个 涂油 烘烤 盘子 和 顶部 和 面包屑 .

倒入抹了油的烤盘中，上面撒上面包屑。

[dɑːt][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl][ðə; ði]

Dot	with	butter	or	margarine	and	bake	at	375°	F	.	(	moderate	oven	)	until	the
点	和	黄油	或者	人造黄油	和	烤	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	这

[krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] [ænd; ənd][ðə; ði]['mɪkstʃər][ɪz][hɑːt] ,

crumbs	are	brown	and	the	mixture	is	hot	,
面包屑	是	棕色的	和	这	混合物	是	热的	,

在表面点缀上黄油或人造黄油，放入预热至 375°F（中等温度）的烤箱烘烤，直到面包屑呈棕色且混合物变热。

[ə'baʊt] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

about	10	to	15	minutes	.
关于	-	到	-	分钟	.

大约10到15分钟。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə'spærəgəs] , ['brɑːkəli] , [ɔːr] ['ʌðər] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , [mæʃt] [pə'tetoz] , [ænd; ənd]

Serve	with	asparagus	,	broccoli	,	or	other	green	vegetable	,	mashed	potatoes	,	and
服务	和	芦笋	,	西兰花	,	或者	其他	绿色的	蔬菜	,	捣碎	土豆	,	和

[tʃiːz] [wɪð; wɪθ][fruːt][paɪ][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

cheese	with	fruit	pie	for	dessert	.
奶酪	和	水果	馅饼	为了	甜点	.

可搭配芦笋、西兰花或其他绿色蔬菜、土豆泥和奶酪，甜点可配水果派。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['ædɪŋ] [krʌmz] [ænd; ənd] ['beɪkɪŋ] [ðə; ði] ['devəld] [eg] ['mɪkstʃər] ,

Instead	of	adding	crumbs	and	baking	the	deviled	egg	mixture	,
反而	的	添加	面包屑	和	烘烤	这	魔鬼	蛋	混合物	,

与其加入面包屑烘烤魔鬼蛋混合物，

[sɜːrv] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn] [toʊst][ɔːr][ɪn] ['pæti] ['ʃɛlz] .

serve	it	on	toast	or	in	patty	shells	.
服务	它	在	吐司	或者	在	肉饼	贝壳	.

可以夹在吐司里吃，也可以夹在肉饼里吃。

[eg] [ænd; ənd] [toʊst] ['speʃ(ə)l]

Egg	and	toast	special
蛋	和	吐司	特别的

鸡蛋吐司特餐

[fɔːr]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [tʃɑːpt] [faɪn]

4	slices	bacon	,	chopped	fine
4	切片	熏肉	,	切碎	美好的

4片培根，切碎

[fɔːr] [θɪk] ['slaɪsɪz] [bred] , [wɪð; wɪθ][ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [hoʊlz][ɪn]['sɛntɚz, 'sɛnɚz]

4	thick	slices	bread	,	with	2	-	inch	holes	in	centers
4	厚的	切片	面包	,	和	2	-	英寸	孔	在	中心

4片厚面包片，中间有2英寸的孔

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[kʊk] ['beɪkən][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn][ʌn'tɪl][hæf] [dʌn] ; [pʊʃ] [tuː; tə][saɪd][ʌv; əv][pæn] .
Cook **bacon** **in** **a** **fry** **pan** **until** **half** **done** **;** **push** **to** **side** **of** **pan** **.**
厨师 熏肉 在 一个 炒 平底锅 直到 一半 完毕 ; 推 到 边 的 平底锅 .

在煎锅中煎培根至半熟；将其推至锅的一侧。

[pɔːr] [ɔːf][fæt] .
Pour **off** **fat** **.**
倒 离开 胖的 .

撇去油脂。

[braʊn] [bred] ['slaɪsɪz][ɪn][pæn] [waɪl] ['beɪkən] [kən'tɪnjuːz] [tuː; tə] [kʊk] .
Brown **bread** **slices** **in** **pan** **while** **bacon** **continues** **to** **cook** **.**
棕色的 面包 切片 在 平底锅 尽管 熏肉 继续 到 厨师 .

平底锅里放入烤盘里的棕色面包片，培根继续煎烤。

[breɪk] [ðə; ði] [egz] ['ɪntuː][ðə; ði][hoʊlz] , [ænd; ənd]['siːz(ə)n] .
Break **the** **eggs** **into** **the** **holes** **,** **and** **season** **.**
休息 这 鸡蛋 进入 这 孔 , 和 季节 .

将鸡蛋打入洞中，并调味。

['sprɪŋk(ə)l]['beɪkən]['oʊvər] [egz] [ænd; ənd] [bred] .
Sprinkle **bacon** **over** **eggs** **and** **bread** **.**
撒 熏肉 超过 鸡蛋 和 面包 .

在鸡蛋和面包上撒上培根碎。

[rɪ'duːs] [hiːt] , ['kʌvər][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑːr; ər] [dʌn] .
Reduce **heat** **,** **cover** **pan** **,** **and** **cook** **until** **eggs** **are** **done** **.**
减少 热 , 覆盖 平底锅 , 和 厨师 直到 鸡蛋 是 完毕 .

调小火，盖上锅盖，煮至鸡蛋熟透。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [kriːmd] ['ʌnjənz] , [slaɪst] [tə'meɪtoʊ][ænd; ənd] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ['sæləd][fɔːr; fər] ['niːdɪd]
Serve **with** **creamed** **onions** **,** **sliced** **tomato** **and** **cottage** **cheese** **salad** **for** **needed**
服务 和 奶油 洋葱 , 切片 番茄 和 小屋 奶酪 沙拉 为了 需要
['proʊtiːn] , [ænd; ənd][ə; eɪ][fruːt] [dɪ'zɜːrt] .
protein **,** **and** **a** **fruit** **dessert** **.**
蛋白质 , 和 一个 水果 甜点 .

佐以奶油洋葱、番茄片和乡村奶酪沙拉（补充所需蛋白质）以及水果甜点。

['meksɪkən] ['skræmbld] [egz]
Mexican **scrambled** **eggs**
墨西哥 打乱 鸡蛋

墨西哥炒蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

½ [kloʊv]['gɑːrlɪk] , [tʃɑːpt] [faɪn]
½ **clove** **garlic** **,** **chopped** **fine**
½ 丁香 蒜 , 切碎 美好的

半瓣蒜，切碎

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepər] , [daɪst] [faɪn]
1 **small** **green** **pepper** **,** **diced** **fine**
1 小的 绿色的 胡椒 , 切丁 美好的

1个小青椒，切成细丁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
2 **tablespoons** **cooking** **fat** **or** **oil**
2 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

2汤匙食用油或油脂

⅓ [kʌp] [sɪvd] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [təˈmeɪtoʊz]
⅓ **cup** **sieved** **cooked** **or** **canned** **tomatoes**
⅓ 杯子 过筛 煮熟 或者 罐装 西红柿

⅓ 杯过筛的熟番茄或罐装番茄

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtər]
3 **tablespoons** **water**
3 汤匙 水

3汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['pepər]
1 **teaspoon** **salt** **,** **pepper**
1 茶匙 盐 , 胡椒

1茶匙盐，胡椒粉

[sɪks] [egz] , ['slaɪtli] ['biːtn]
6 **eggs** **,** **slightly** **beaten**
6 鸡蛋 , 轻微地 被打败

6个鸡蛋，略微打散

[fraɪ]['ʌnjən] , ['gɑːrlɪk] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][fæt][ɔːr][ɔɪl] .
Fry **onion** **,** **garlic** **,** **and** **green** **pepper** **in** **fat** **or** **oil** **.**
炒 洋葱 , 蒜 , 和 绿色的 胡椒 在 胖的 或者 油 .

用油脂炒香洋葱、大蒜和青椒。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmeɪtoʊz] , ['wɔːtər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] .
Add **tomatoes** **,** **water** **,** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
添加 西红柿 , 水 , 盐 , 和 胡椒 .

加入西红柿、水、盐和胡椒粉。

[kʊk] [θriː] ['mɪnɪts] .
Cook **3** **minutes** **.**
厨师 3 分钟 .

煮3分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] [əˈkeɪʒ(ə)nəli] , [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] .
Add **eggs** **and** **cook** **over** **low** **heat** **,** **stirring** **occasionally** **,** **until** **thickened** **.**
添加 鸡蛋 和 厨师 超过 低的 热 , 搅拌 偶尔 , 直到 增稠 .

加入鸡蛋，用小火慢煮，偶尔搅拌，直至变稠。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [pəˈtetoz] , [snæp] [biːnz] , [griːn] ['sæləd][wɪð; wɪθ][strɪps][ʌv; əv] [miːt] [ænd; ənd] [tʃiːz]
Serve **with** **potatoes** **,** **snap** **beans** **,** **green** **salad** **with** **strips** **of** **meat** **and** **cheese**
服务 和 土豆 , 折断 豆子 , 绿色的 沙拉 和 条状物 的 肉 和 奶酪
,
,
,

配土豆、四季豆、肉丝奶酪沙拉等食用。

[ænd; ənd]['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [freʃ] [ɔːr] [stuːd] [draɪd] [fruːt] . -
and **upside** **-** **down** **cake** **made** **with** **fresh** **or** **stewed** **dried** **fruit** **.** **30**
和 上行 - 向下 蛋糕 制成 和 新鲜的 或者 炖 干燥 水果 . -

还有用新鲜或炖煮的干果制成的倒扣蛋糕。30

[ʃɜɹd] [egz] [ɑːn] ['spɪnɪtʃ]
Shirred **eggs** **on** **spinach**
褶皱 鸡蛋 在 菠菜

菠菜焗蛋

[wʌn][tuː; tə] 1½ [paʊndz] ['spɪnɪtʃ]

1	**to**	**1½**	**pounds**	**spinach**
1	到	1½	磅	菠菜

1至1.5磅菠菜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]

2	**slices**	**bacon**
2	切片	熏肉

2片培根

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[wɑːʃ] ['spɪnɪtʃ] ['θɜːrəli] , [pleɪs] [ɪn][pæn] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] .

Wash	**spinach**	**thoroughly**	**,**	**place**	**in**	**pan**	**,**	**and**	**add**	**salt**	**.**
洗	菠菜	彻底	,	地方	在	平底锅	,	和	添加	盐	.

将菠菜彻底洗净，放入锅中，加盐。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] [wɪ'ðaʊt] ['ædɪd] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] ['wɪltɪd] — [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**cook**	**without**	**added**	**water**	**until**	**wilted**	**—**	**about**	**5**	**minutes**	**.**
覆盖	和	厨师	没有	额外	水	直到	枯萎的	—	关于	5	分钟	.

盖上锅盖，不加水煮至蔬菜变软——大约 5 分钟。

[tʃɑːp] ['beɪkən] [faɪn] ; [fraɪ] [ʌn'tɪl] [krɪsp] .

Chop	**bacon**	**fine**	**;**	**fry**	**until**	**crisp**	**.**
劈	熏肉	美好的	;	炒	直到	脆	.

将培根切碎；煎至酥脆。

[mɪks]['beɪkən][ænd; ənd]['beɪkən][fæt][wɪð; wɪθ] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd]['siːz(ə)n][tuː; tə] [teɪst] [wɪð; wɪθ][sɔːlt]

Mix	**bacon**	**and**	**bacon**	**fat**	**with**	**spinach**	**and**	**season**	**to**	**taste**	**with**	**salt**
混合	熏肉	和	熏肉	胖的	和	菠菜	和	季节	到	品尝	和	盐

[ænd; ənd] ['pepər] .

and	**pepper**	**.**
和	胡椒	.

将培根和培根油与菠菜混合，并用盐和胡椒粉调味。

[pleɪs] [hɑːt] ['spɪnɪtʃ] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Place	**hot**	**spinach**	**in**	**a**	**baking**	**dish**	**.**
地方	热的	菠菜	在	一个	烘烤	盘子	.

将热菠菜放入烤盘中。

[meɪk] [fɔːr] [dɪp'reʃnz] [ɪn] ['spɪnɪtʃ] , [ænd; ənd] [breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntuː] [iːtʃ] .

Make	**four**	**depressions**	**in**	**spinach**	**,**	**and**	**break**	**an**	**egg**	**into**	**each**	**.**
制作	四	抑郁症	在	菠菜	,	和	休息	一个	蛋	进入	每个	.

在菠菜上挖四个凹槽，每个凹槽里打入一个鸡蛋。

['kʌvər] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl]

Cover	dish	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	20	to	25	minutes	or	until
覆盖	盘子	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	到	-	分钟	或者	直到

[egz] [ɑːr; ər][fɜːrm] .

eggs	are	firm	.
鸡蛋	是	公司	.

盖上盖子，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤 20 至 25 分钟，或直至鸡蛋凝固。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , ['sprɪŋk(ə)l]['greɪtɪd] [tʃiːz] ['oʊvər][ðə; ði] [egz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst] - ['mɪnɪts] .

If	desired	,	sprinkle	grated	cheese	over	the	eggs	during	the	last	10	minutes	.
如果	想要的	,	撒	磨碎的	奶酪	超过	这	鸡蛋	期间	这	最后的	-	分钟	.

如果需要，可以在最后 10 分钟在鸡蛋上撒上磨碎的奶酪。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , [fruːt]['sæləd] , [ænd; ənd] [tʃiːz] [keɪk] [ɔːr][paɪ][wɪð; wɪθ] [tʃiːz]

Serve	with	baked	sweetpotatoes	,	fruit	salad	,	and	cheese	cake	or	pie	with	cheese
服务	和	烘焙	红薯	,	水果	沙拉	,	和	奶酪	蛋糕	或者	馅饼	和	奶酪

.

:

.

可搭配烤红薯、水果沙拉和芝士蛋糕或芝士派一起食用。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ʃɜɹd] [egz] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] . — [pleɪs] [ə; eɪ] ['teɪblspuːn] [ʌv; əv][tɑːp] [mɪlk] [ɪn][ə; eɪ] [griːst] ['kʌstərd]

Shirred	Eggs	With	Cheese	.	—	Place	a	tablespoon	of	top	milk	in	a	greased	custard
褶皱	鸡蛋	和	奶酪	.	—	地方	一个	汤匙	的	顶部	牛奶	在	一个	涂油	蛋奶冻

[kʌp] .

cup	.
杯子	.

奶酪焗蛋——在抹了油的蛋奶冻杯中放入一汤匙上层牛奶。

[breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntuː][ðə; ði][kʌp] , [ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] ,

Break	an	egg	into	the	cup	,	add	salt	and	pepper	,
休息	一个	蛋	进入	这	杯子	,	添加	盐	和	胡椒	,

在杯中打入一个鸡蛋，加入盐和胡椒粉。

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [waɪt] [ɪz] ['nɪrli] [fɜːrm] .

and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	until	white	is	nearly	firm	.
和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	白色的	是	几乎	公司	.

然后在 350°F（中等温度）下烘烤，直到白色部分几乎凝固。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [ɪz][meltid] .

Sprinkle	with	grated	cheese	and	bake	until	cheese	is	melted	.
撒	和	磨碎的	奶酪	和	烤	直到	奶酪	是	融化	.

撒上磨碎的奶酪，烘烤至奶酪融化。

[egz] ['skræmbld] [wɪð; wɪθ] ['lʌntʃən] [miːt]

Eggs	scrambled	with	luncheon	meat
鸡蛋	打乱	和	午餐	肉

午餐肉炒蛋

[wʌn][kʌp] [daɪst] ['lʌntʃən] [miːt]

1	cup	diced	luncheon	meat
1	杯子	切丁	午餐	肉

杯切丁午餐肉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

1	tablespoon	cooking	fat	or	oil
1	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1汤匙食用油脂

[fɔːr] [egz] , ['biːtn]

4	eggs	,	beaten
4	鸡蛋	,	被打败

4个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]

¼	cup	milk
¼	杯子	牛奶

¼ 杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[sə'lɑːmi] , [kænd] [kjʊr] [pɔːrk][loʊf] , [bə'loʊnjə] , ['fræŋkfəːtəz] ,

Salami	,	canned	cured	pork	loaf	,	bologna	,	frankfurters	,
萨拉米香肠	,	罐装	治愈	猪肉	面包	,	博洛尼亚	,	法兰克福香肠	,

萨拉米香肠、罐装腌制猪肉饼、博洛尼亚香肠、法兰克福香肠

[ɔːr]['eni] ['ʌðər] [spaɪst] [ɔːr] [smoʊkt] ['lʌntʃən] [miːt] [meɪks] [ə; eɪ] [gʊd] [ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] [egz]

or	any	other	spiced	or	smoked	luncheon	meat	makes	a	good	combination	with	eggs
或者	任何	其他	加香料	或者	熏制	午餐	肉	制作	一个	好的	组合	和	鸡蛋

[fɔːr; fər] [ðɪs] [kwɪk] ['dɪnər] [dɪʃ] .

for	this	quick	dinner	dish	.
为了	这	快的	晚餐	盘子	.

或者其他任何加香料或烟熏的午餐肉，与鸡蛋搭配，都是这道快手晚餐的好选择。

['laɪtli] [braʊn] [ðə; ði] [daɪst] [miːt] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔːr][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn]['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] .

Lightly	brown	the	diced	meat	in	the	fat	or	oil	in	a	fry	pan	over	moderate	heat	.
轻轻	棕色的	这	切丁	肉	在	这	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	超过	缓和	热	.

用中火在煎锅中用油脂将肉丁煎至微黄。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði] [miːt] .

Combine	eggs	,	milk	,	salt	,	and	pepper	and	add	to	the	meat	.
结合	鸡蛋	,	牛奶	,	盐	,	和	胡椒	和	添加	到	这	肉	.

将鸡蛋、牛奶、盐和胡椒粉混合，加入肉中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [egz] [ɑːr; ər] [dʌn] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	eggs	are	done	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	鸡蛋	是	完毕	.

不断搅拌，直至鸡蛋煮熟。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [pə'tetoz] , ['kærət] [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ]['æspɪk]['sæləd] .

Serve	with	baked	potatoes	,	carrot	and	celery	sticks	,	and	tomato	aspic	salad	.
服务	和	烘焙	土豆	,	胡萝卜	和	芹菜	棍子	,	和	番茄	肉冻	沙拉	.

配烤土豆、胡萝卜和芹菜条以及番茄冻沙拉。

[hæv; həv] [fruːt] ['dʌmplɪŋz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Have	fruit	dumplings	for	dessert	.
有	水果	饺子	为了	甜点	.

甜点可以吃水果饺子。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[juːz] [tʃɑːpt] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] , ['tɜːrki] , ['ræbɪt] , [ɔːr] ['dʒɪbləts] .

Use	chopped	cooked	chicken	,	turkey	,	rabbit	,	or	giblets	.
使用	切碎	煮熟	鸡	,	火鸡	,	兔子	,	或者	鸡杂	.

使用切碎的熟鸡肉、火鸡肉、兔肉或动物内脏。

[wɪð; wɪθ] ['poʊltri] , ['sʌbstɪtuːt] [brɔːθ] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [mɪlk] [fɔːr; fər] [mɔːr] ['fleɪvər] .

With	poultry	,	substitute	broth	for	the	milk	for	more	flavor	.
和	家禽	,	代替	肉汤	为了	这	牛奶	为了	更多的	味道	.

如果用禽肉做菜，可以用肉汤代替牛奶，味道会更鲜美。

[ɔːr] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [miːt] , [juːz] ¾ [kʌp] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ɔːr] [tʃɑːpt] ['tʃedər] [tʃiːz] ,

Or	,	instead	of	meat	,	use	¾	cup	cottage	cheese	or	chopped	Cheddar	cheese	,
或者	,	反而	的	肉	,	使用	¾	杯子	小屋	奶酪	或者	切碎	切达干酪	奶酪	,

或者，可以用3/4杯乡村奶酪或切碎的切达奶酪代替肉类。

['ædɪŋ] [ðə; ði] [tʃiːz] [tuː; tə] [ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃər] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] .

adding	the	cheese	to	the	egg	mixture	before	cooking	.
添加	这	奶酪	到	这	蛋	混合物	前	烹饪	.

在烹饪前将奶酪加入鸡蛋混合物中。

[sɜːrv] [ðiːz] ['skræmbld] [egz] [wɪð; wɪθ] [brɔɪld] , [fraɪd] , [ɔːr] [stuːd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr] [wɪð; wɪθ]

Serve	these	scrambled	eggs	with	broiled	,	fried	,	or	stewed	tomatoes	,	or	with
服务	这些	打乱	鸡蛋	和	烤制	,	油煎	,	或者	炖	西红柿	,	或者	和

[tə'meɪtoʊ] [sɔːs] . -

tomato	sauce	.	31
番茄	酱	.	-

将这些炒蛋与烤番茄、煎番茄或炖番茄一起食用，或者与番茄酱一起食用。31

-

Eggaroni

-

鸡蛋通心粉

[fɔːr] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

4	hard	-	cooked	eggs
4	难的	-	煮熟	鸡蛋

4个煮熟的鸡蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

1⅔ [kʌps] [mɪlk]

1⅔	cups	milk
1⅔	杯子	牛奶

1⅔ 杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **finely** **chopped** **onion**
1 茶匙 精细地 切碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

½ ['teɪblspuːn] ['hɔːrsrædɪʃ] ,
½ **tablespoon** **horseradish** **,**
½ 汤匙 辣根 ,

半汤匙辣根

[ɪf] [dɪ'zaɪrd]
if **desired**
如果 想要的

如果需要

1½ [kʌps] [kʊkt] [ˌmækə'roʊni]
1½ **cups** **cooked** **macaroni**
1½ 杯子 煮熟 通心粉

1.5 杯煮熟的通心粉

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtuː'tuː][tə'meɪtoʊz] , [kʌt][ɪn]['kwɔːrtərz]
2 **tomatoes** **,** **cut** **in** **quarters**
2 西红柿 , 切 在 四分之一

2个西红柿，切成四瓣

[krʌmz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ][meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Crumbs **mixed** **with** **melted** **butter** **or** **margarine**
面包屑 混合 和 融化 黄油 或者 人造黄油

面包屑与融化的黄油或人造黄油混合

[kʌt] [egz] [ɪn]['kwɔːrtərz] .
Cut **eggs** **in** **quarters** **.**
切 鸡蛋 在 四分之一 .

把鸡蛋切成四份。

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [blend] [ɪn]['flaʊər] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sloʊli]
Make **white** **sauce** **:** **Melt** **butter** **or** **margarine** **,** **blend** **in** **flour** **,** **and** **add** **milk** **slowly**
制作 白色的 酱 : 熔化 黄油 或者 人造黄油 , 混合 在 面粉 , 和 添加 牛奶 缓慢地
.
:
.

制作白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，然后慢慢加入牛奶。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Cook **,** **stirring** **,** **until** **thickened** **.**
厨师 , 搅拌 , 直到 增稠 .

边煮边搅拌，直至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] [krʌmz] .
Add **other** **ingredients** **except** **tomatoes** **and** **crumbs** **.**
添加 其他 原料 除了 西红柿 和 面包屑 .

除了西红柿和面包屑之外，添加其他配料。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Pour **into** **greased** **baking** **dish** **.**
倒 进入 涂油 烘烤 盘子 .

倒入抹了油的烤盘中。

[pres] [tə'meɪtoʊz]['ɪntuː][tɑːp][ʌv; əv]['mɪkstʃər] , ['liːvɪŋ] [skɪn] ['sɜːrfɪs] [ɪk'spoʊzd] .

Press	**tomatoes**	**into**	**top**	**of**	**mixture**	**,**	**leaving**	**skin**	**surface**	**exposed**	**.**
按	西红柿	进入	顶部	的	混合物	,	离开	皮肤	表面	裸露	.

将番茄压入混合物顶部，使番茄皮露出。

['sprɪŋk(ə)l] [krʌmz] ['oʊvər][tɑːp][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] -

Sprinkle	**crumbs**	**over**	**top**	**and**	**bake**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**20**	**to**	**30**
撒	面包屑	超过	顶部	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	到	-

['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [tə'meɪtoʊz][ɑːr; ər]['tendər] .

minutes	**or**	**until**	**tomatoes**	**are**	**tender**	**.**
分钟	或者	直到	西红柿	是	投标	.

在表面撒上面包屑，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤 20 至 30 分钟，或直至番茄变软。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['spɪnɪtʃ] [ɔːr] [keɪl] , ['æp(ə)l][ænd; ənd]['reɪz(ə)n]['sæləd] , [ænd; ənd]['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt]

Serve	**with**	**spinach**	**or**	**kale**	**,**	**apple**	**and**	**raisin**	**salad**	**,**	**and**	**apricot**
服务	和	菠菜	或者	羽衣甘蓝	,	苹果	和	葡萄干	沙拉	,	和	杏

[snoʊ] [wɪð; wɪθ] ['kʌstərd] [sɔːs] .

snow	**with**	**custard**	**sauce**	**.**
雪	和	蛋奶冻	酱	.

可搭配菠菜或羽衣甘蓝、苹果葡萄干沙拉和杏子雪配蛋奶沙司食用。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['kʌvər] [ˌmækə'roʊni]['mɪkstʃər][wɪð; wɪθ] ['piːsɪz] [ʌv; əv] [kænd] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [freʃ] , [tə'meɪtoʊz] .

Cover	**macaroni**	**mixture**	**with**	**pieces**	**of**	**canned**	**,**	**instead**	**of**	**fresh**	**,**	**tomatoes**	**.**
覆盖	通心粉	混合物	和	件	的	罐装	,	反而	的	新鲜的	,	西红柿	.

用罐装番茄片代替新鲜番茄片，盖在通心粉混合物上。

[meɪk] [sɔːs] [wɪð; wɪθ][dʒuːs][frʌm; frəm][tə'meɪtoʊz] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [mɪlk] .

Make	**sauce**	**with**	**juice**	**from**	**tomatoes**	**instead**	**of**	**milk**	**.**
制作	酱	和	汁	从	西红柿	反而	的	牛奶	.

用番茄汁代替牛奶来制作酱汁。

[ə'mɪt] [tə'meɪtoʊz] .

Omit	**tomatoes**	**.**
忽略	西红柿	.

不放番茄。

[mɪks] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [krʌmz] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][tɑːp] ['dʊrɪŋ] [læst] -

Mix	**½**	**cup**	**grated**	**cheese**	**with**	**the**	**crumbs**	**and**	**sprinkle**	**over**	**top**	**during**	**last**	**15**
混合	½	杯子	磨碎的	奶酪	和	这	面包屑	和	撒	超过	顶部	期间	最后的	-

['mɪnɪts] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] .

minutes	**of**	**baking**	**.**
分钟	的	烘烤	.

将 1/2 杯磨碎的奶酪与面包屑混合，在烘烤的最后 15 分钟撒在面包屑顶部。

['pʌfi] ['spænɪʃ] ['ɑːmlət]

Puffy	**spanish**	**omelet**
蓬松	西班牙语	煎蛋卷

蓬松的西班牙煎蛋卷

[wʌn][kʌp] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr] 1¼ [kʌps] [tʃɑːpt] [rɔː] [tə'meɪtoʊz]

1	**cup**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**or**	**1¼**	**cups**	**chopped**	**raw**	**tomatoes**
1	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	1¼	杯子	切碎	生的	西红柿

杯煮熟或罐装番茄，或 1¼ 杯切碎的生番茄

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
1 **small** **green** **pepper** **,** **chopped**
1 小的 绿色的 胡椒 , 切碎

1个小青椒，切碎

½ [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt] [faɪn]
½ **small** **onion** **,** **chopped** **fine**
½ 小的 洋葱 , 切碎 美好的

半个小洋葱，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
¼ **cup** **chopped** **celery**
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

[eɪt][tuː; tə] - [stʌft] ['ɑːlɪvz] , [slaɪst]
8 **to** **10** **stuffed** **olives** **,** **sliced**
8 到 - 填充 橄榄 , 切片

8至10颗酿橄榄，切片

[fɔːr] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
4 **eggs** **,** **separated**
4 鸡蛋 , 分开

4个鸡蛋，分开

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
1 **tablespoon** **cooking** **fat** **or** **oil**
1 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

1汤匙食用油脂

[kəm'baɪn] [tə'meɪtoʊz] , [griːn] ['pepər] , ['ʌnjən] , ['pɑːrsli] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['ɑːlɪvz] .
Combine **tomatoes** **,** **green** **pepper** **,** **onion** **,** **parsley** **,** **celery** **,** **and** **olives** **.**
结合 西红柿 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 香菜 , 芹菜 , 和 橄榄 .

将西红柿、青椒、洋葱、欧芹、芹菜和橄榄混合在一起。

['sɪmər] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl]['lɪkwɪd][ɪz] [rɪ'djʊst] [tuː; tə][ə; eɪ] [fjuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] .
Simmer **15** **minutes** **or** **until** **liquid** **is** **reduced** **to** **a** **few** **tablespoonfuls** **.**
煨 - 分钟 或者 直到 液体 是 减少 到 一个 很少 汤匙 .

小火慢炖 15 分钟或直至汤汁减少至几汤匙。

[biːt] [eg] [joʊk] [wel] .
Beat **egg** **yolks** **well** **.**
打 蛋 蛋黄 出色地 .

将蛋黄充分打散。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] .
Add **salt** **to** **egg** **whites** **and** **beat** **until** **stiff** **but** **not** **dry** **.**
添加 盐 到 蛋 白人 和 打 直到 僵硬的 但 不是 干燥 .

在蛋白中加入盐，打发至硬性发泡但不要打干。

['grædʒuəli] [foʊld] [ðə; ði] ['biːtn] [eg] [joʊk] ['ɪntuː] [ðə; ði] [waɪts] [ænd; ənd] [ðen] [foʊld] [ɪn] [ðə; ði] [kʊkt]

Gradually	**fold**	**the**	**beaten**	**egg**	**yolks**	**into**	**the**	**whites**	**and**	**then**	**fold**	**in**	**the**	**cooked**
逐步地	折叠	这	被打败	蛋	蛋黄	进入	这	白人	和	然后	折叠	在	这	煮熟

['vedʒtəb(ə)lz] .

vegetables	**.**
蔬菜	.

将打散的蛋黄慢慢拌入蛋白中，然后再拌入煮熟的蔬菜。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pepər] .

Add	**pepper**	**.**
添加	胡椒	.

加胡椒粉。

[hiːt] [ðə; ði] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [fraɪ] [pæn] [ænd; ənd] [pɔːr] [ɪn] [ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃər] .

Heat	**the**	**fat**	**or**	**oil**	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**and**	**pour**	**in**	**the**	**egg**	**mixture**	**.**
热	这	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	和	倒	在	这	蛋	混合物	.

在煎锅中加热油脂，然后倒入蛋液。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ɑːn] [ðə; ði] ['bɑːtəm] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**until**	**lightly**	**browned**	**on**	**the**	**bottom**	**.**
厨师	超过	低的	热	直到	轻轻	棕色	在	这	底部	.

小火慢煎至底部略呈棕色。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [set] .

Cover	**and**	**cook**	**until**	**set**	**.**
覆盖	和	厨师	直到	放	.

盖上盖子煮至凝固。

[ɔːr] , [wen] [ðə; ði] ['ɑːmlət] [ɪz] ['laɪtli] [braʊn] [ɑːn] [ðə; ði] ['bɑːtəm] ,

Or	**,**	**when**	**the**	**omelet**	**is**	**lightly**	**browned**	**on**	**the**	**bottom**	**,**
或者	,	什么时候	这	煎蛋卷	是	轻轻	棕色	在	这	底部	,

或者，当煎蛋饼底部略呈棕色时，

['fɪnɪʃ] [baɪ] ['beɪkɪŋ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) .

finish	**by**	**baking**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**.**
结束	经过	烘烤	-	到	-	分钟	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	.

最后以 350°F（中等温度）烘烤 10 至 15 分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [brɔɪld] [hæm] [ɔːr] [fraɪd] ['sɒsɪdʒɪz] [fɔːr; fər] [mɔːr] ['proʊtiːn] , [ænd; ənd]

Serve	**with**	**slices**	**of**	**broiled**	**ham**	**or**	**fried**	**sausages**	**for**	**more**	**protein**	**,**	**and**
服务	和	切片	的	烤制	火腿	或者	油煎	香肠	为了	更多的	蛋白质	,	和

[wɪð; wɪθ] [beɪkt] [pə'tetoz] ,

with	**baked**	**potatoes**	**,**
和	烘焙	土豆	,

可以搭配烤火腿片或煎香肠，以增加蛋白质含量，也可以搭配烤土豆。

[griːnz] , [ænd; ənd] [kʊkt] [draɪd] [fruːt] . -

greens	**,**	**and**	**cooked**	**dried**	**fruit**	**.**	**32**
青菜	,	和	煮熟	干燥	水果	.	-

蔬菜和煮熟的干果。32

[eg] [ænd; ənd] [pə'teɪtoʊ] ['skræmb(ə)l]

Egg	**and**	**potato**	**scramble**
蛋	和	土豆	争夺

鸡蛋土豆炒蛋

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]

2	slices	bacon
2	切片	熏肉

2片培根

[fɔːr]['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'tetoz] , [slaɪst] [θɪn]

4	medium	-	sized	potatoes	,	sliced	thin
4	中等的	-	尺寸	土豆	,	切片	薄的

4个中等大小的土豆，切成薄片。

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[fɔːr] [egz] , ['biːtn]

4	eggs	,	beaten
4	鸡蛋	,	被打败

4个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]

¼	cup	milk
¼	杯子	牛奶

¼ 杯牛奶

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[fraɪ]['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [frʌm; frəm][fraɪ][pæn] .

Fry	bacon	slices	and	remove	from	fry	pan	.
炒	熏肉	切片	和	消除	从	炒	平底锅	.

将培根片煎熟，然后从煎锅中取出。

[fraɪ] [pə'tetoz] [ɪn][ðə; ði][fæt][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [wel] [braʊn] , ['sprɪŋklɪŋ] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][æz; əz]

Fry	potatoes	in	the	fat	until	they	are	well	browned	,	sprinkling	with	salt	as
炒	土豆	在	这	胖的	直到	他们	是	出色地	棕色	,	洒	和	盐	作为

['braʊnɪŋ] ['stɑːrts] .

browning	starts	.
褐变	开始	.

将土豆放入油中煎炸至金黄色，煎炸过程中撒上盐。

['kʌvər] [pæn] ['kloʊsli] .

Cover	pan	closely	.
覆盖	平底锅	密切	.

盖紧锅盖。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [pə'tetoz] [ɑːr; ər] ['tendər] .

Cook	over	low	heat	until	potatoes	are	tender	.
厨师	超过	低的	热	直到	土豆	是	投标	.

小火慢煮至土豆软烂。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [ænd; ənd] ['pepər] .

Combine	eggs	,	milk	,	and	pepper	.
结合	鸡蛋	,	牛奶	,	和	胡椒	.

将鸡蛋、牛奶和胡椒粉混合。

[pɔːr] ['oʊvər] [pə'tetoz] [ɪn][pæn][ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , [ʌn'tɪl] [egz] [ɑːr; ər][set]

Pour	**over**	**potatoes**	**in**	**pan**	**and**	**cook**	**slowly**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**,**	**until**	**eggs**	**are**	**set**
倒	超过	土豆	在	平底锅	和	厨师	缓慢地	,	搅拌	偶尔	,	直到	鸡蛋	是	放

.

:

.

将鸡蛋倒入锅中，盖在土豆上，小火慢煮，偶尔搅拌，直到鸡蛋凝固。

['krʌmb(ə)l]['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] [rɪ'muːvɪŋ] [pæn][frʌm; frəm] [hiːt] .

Crumble	**bacon**	**slices**	**and**	**add**	**just**	**before**	**removing**	**pan**	**from**	**heat**	**.**
崩溃	熏肉	切片	和	添加	只是	前	移除	平底锅	从	热	.

将培根片切碎，在即将关火前加入锅中。

[sɜːrv] [æt; ət][wʌns] .

Serve	**at**	**once**	**.**
服务	在	一次	.

立即食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt][tə'meɪtoʊz][ɔːr] ['egplænt] , ['spɪnɪtʃ] [ɔːr] [keɪl] , [per]

Serve	**with**	**scalloped**	**tomatoes**	**or**	**eggplant**	**,**	**spinach**	**or**	**kale**	**,**	**pear**
服务	和	扇贝状的	西红柿	或者	茄子	,	菠菜	或者	羽衣甘蓝	,	梨

[ænd; ənd] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ['sæləd] , ['kʊkiz] .

and	**cottage**	**cheese**	**salad**	**,**	**cookies**	**.**
和	小屋	奶酪	沙拉	,	曲奇饼	.

可搭配扇贝番茄或茄子、菠菜或羽衣甘蓝、梨和乡村奶酪沙拉、饼干食用。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['bɪts][ʌv; əv] [kʊkt] [hæm] , [tʃɪpt] [biːf] ,

Bits	**of**	**cooked**	**ham**	**,**	**chipped**	**beef**	**,**
比特	的	煮熟	火腿	,	缺口	牛肉	,

熟火腿碎、牛肉丁

[ɔːr]['eni] [kʊkt] [miːts] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['beɪkən][ɪn] [ðɪs] ['resəpi] .

or	**any**	**cooked**	**meats**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**the**	**bacon**	**in**	**this**	**recipe**	**.**
或者	任何	煮熟	肉类	可能	是	用过的	在	地方	的	这	熏肉	在	这	食谱	.

或者，也可以用任何熟肉代替本食谱中的培根。

[θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv] ['sɒsɪdʒɪz] [ɔːr] [tʃɑːpt] ['tʃɪkɪn] ['lɪvɚz] [ɑːr; ər] [ɪ'speʃəli] [gʊd] .

Thin	**slices**	**of**	**sausages**	**or**	**chopped**	**chicken**	**livers**	**are**	**especially**	**good**	**.**
薄的	切片	的	香肠	或者	切碎	鸡	肝脏	是	尤其	好的	.

切成薄片的香肠或切碎的鸡肝尤其美味。

[fraɪ][ðə; ði] [pə'tetoz] [ɪn]['beɪkən][fæt][ɔːr] ['ʌðər] [miːt] ['drɪpɪŋ] [wen] [əu'mitɪŋ] [ðə; ði]['beɪkən] .

Fry	**the**	**potatoes**	**in**	**bacon**	**fat**	**or**	**other**	**meat**	**drippings**	**when**	**omitting**	**the**	**bacon**	**.**
炒	这	土豆	在	熏肉	胖的	或者	其他	肉	滴落物	什么时候	省略	这	熏肉	.

如果不用培根，可以用培根油或其他肉汁煎土豆。

[smɔːl] [kjuːbz] [ʌv; əv] [tʃiːz] [ɔːr] [fleɪks] [ʌv; əv] [smoʊkt] [fɪʃ] [ɑːr; ər] ['ʌðər] ['welkəm] [ə'dɪʃənz] [wɪð; wɪθ]

Small	**cubes**	**of**	**cheese**	**or**	**flakes**	**of**	**smoked**	**fish**	**are**	**other**	**welcome**	**additions**	**with**
小的	立方体	的	奶酪	或者	薄片	的	熏制	鱼	是	其他	欢迎	新增内容	和

[ðer; ðər] [oʊn] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvərz] .

their	**own**	**distinctive**	**flavors**	**.**
他们的	自己的	独特的	口味	.

小块奶酪或烟熏鱼片也是不错的选择，它们各自具有独特的风味。

[egz] [ɪn][pə'teɪtoʊ] [nests]
Eggs **in** **potato** **nests**
鸡蛋 在 土豆 巢穴

土豆巢里的鸡蛋

1½ [kʌps] ['leftoʊvər] [mæʃt] [pə'tetoz]
1½ **cups** **leftover** **mashed** **potatoes**
1½ 杯子 剩余物 捣碎 土豆

1.5 杯剩余的土豆泥

[faɪv] [egz]
5 **eggs**
5 鸡蛋

5个鸡蛋

[sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[mɪks] [pə'tetoz] [wɪð; wɪθ][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [egz] .
Mix **potatoes** **with** **one** **of** **the** **eggs** **.**
混合 土豆 和 一 的 这 鸡蛋 .

将土豆与其中一个鸡蛋混合。

[ʃeɪp] ['mɪkstʃər]['ɪntu:] [fɔ:r] [bɔ:lz] , [pleɪs] [ɑ:n] [gri:st] ['beɪkɪŋ] [ʃi:t] .
Shape **mixture** **into** **four** **balls** **,** **place** **on** **greased** **baking** **sheet** **.**
形状 混合物 进入 四 球 , 地方 在 涂油 烘烤 床单 .

混合物分成四个球状，放在抹了油的烤盘上。

[pres] ['sɛntɚz, 'sɛnɚz][ʌv; əv] [bɔ:lz] [tu:; tə] [meɪk] [kʌps] .
Press **centers** **of** **balls** **to** **make** **cups** **.**
按 中心 的 球 到 制作 杯子 .

按压球体中心，制成杯状。

[breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntu:] [i:tʃ] [kʌp] , ['si:z(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .
Break **an** **egg** **into** **each** **cup** **,** **season** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
休息 一个 蛋 进入 每个 杯子 , 季节 和 盐 和 胡椒 .

每个杯子里打入一个鸡蛋，用盐和胡椒粉调味。

[beɪk] [æt; ət] 325° [ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [ɔ:r] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑ:r; ər][æz; əz][fɜ:rm][æz; əz]
Bake **at** **325°** **F** **.** **(** **slow** **oven** **)** **20** **to** **25** **minutes** **or** **until** **eggs** **are** **as** **firm** **as**
烤 在 325° F . (慢的 烤箱) - 到 - 分钟 或者 直到 鸡蛋 是 作为 公司 作为
[dɪ'zaɪrd] .
desired **.**
想要的 .

在 325°F（慢速烤箱）下烘烤 20 至 25 分钟，或直至鸡蛋达到所需的凝固程度。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] ['brɑ:kəli] [ænd; ənd] [tʃi:z] [sɔ:s] , [ænd; ənd][krɪsp]['sæləd] , [ænd; ənd] ['spaɪsˌkeɪk]
Serve **with** **broccoli** **and** **cheese** **sauce** **,** **and** **crisp** **salad** **,** **and** **spicecake**
服务 和 西兰花 和 奶酪 酱 , 和 脆 沙拉 , 和 香料蛋糕
[fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt] .
for **dessert** **.**
为了 甜点 .

佐以西兰花奶酪酱、爽脆沙拉和香料蛋糕作为甜点。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¼ [kʌp] [ˈgreɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd][wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈʌnjən] [ɔːr] [ˈʌnjən] [dʒuːs][tuː; tə][ðə; ði]

Add	¼	cup	grated	cheese	and	1	teaspoon	grated	onion	or	onion	juice	to	the
添加	¼	杯子	磨碎的	奶酪	和	1	茶匙	磨碎的	洋葱	或者	洋葱	汁	到	这

[pəˈteɪtoʊ][ˈmɪkstʃər] .

potato	mixture	.
土豆	混合物	.

在土豆混合物中加入 ¼ 杯磨碎的奶酪和 1 茶匙磨碎的洋葱或洋葱汁。

[beɪk] [ðə; ði][pəˈteɪtoʊ][kʌps][ænd; ənd] [fɪl] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['mɪkstʃər] [sʌtʃ] [æz; əz] [kriːmd] ['sæmən]

Bake	the	potato	cups	and	fill	with	a	mixture	such	as	creamed	salmon
烤	这	土豆	杯子	和	充满	和	一个	混合物	这样的	作为	奶油	三文鱼

[ænd; ənd] ['piːz] [ɔːr] [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['seləri] .

and	peas	or	creamed	chicken	and	celery	.
和	豌豆	或者	奶油	鸡	和	芹菜	.

将土豆盅烤熟，然后填入奶油鲑鱼豌豆馅或奶油鸡肉芹菜馅等混合物。

[mɪks] ¾ [kʌp] [tʃɑːpt] [kʊkt] [hæm][wɪð; wɪθ][ˌtuːˈtuː][kʌps] [mæʃt] [pəˈtetoz] ; ['siːz(ə)n] .

Mix	¾	cup	chopped	cooked	ham	with	2	cups	mashed	potatoes	;	season	.
混合	¾	杯子	切碎	煮熟	火腿	和	2	杯子	捣碎	土豆	;	季节	.

将 ¾ 杯切碎的熟火腿与 2 杯土豆泥混合；调味。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][joʊk][ʌv; əv][wʌn] [eg] [ænd; ənd][foʊld][ɪn][ðə; ði] ['stɪfli] ['biːtn] [eg] [waɪt] .

Add	the	yolk	of	1	egg	and	fold	in	the	stiffly	beaten	egg	white	.
添加	这	蛋黄	的	1	蛋	和	折叠	在	这	僵硬地	被打败	蛋	白色的	.

加入1个鸡蛋的蛋黄，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[laɪn] [ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['mɪkstʃər] ; [beɪk] - ['mɪnɪts] [æt; ət] 350° [ef] .

Line	a	greased	baking	dish	with	this	mixture	;	bake	30	minutes	at	350°	F	.
线	一个	涂油	烘烤	盘子	和	这	混合物	;	烤	-	分钟	在	350°	F	.

在抹了油的烤盘上铺上这种混合物；在 350°F 下烘烤 30 分钟。

(['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌnˈtɪl] [pəˈtetoz] [ɑːr; ər] ['slaɪtli] [braʊn] .

(	moderate	oven	)	until	potatoes	are	slightly	browned	.
(	缓和	烤箱	)	直到	土豆	是	轻微地	棕色	.

（用中火烘烤）直到土豆略呈褐色。

[fɪl] [ðə; ði][pəˈteɪtoʊ] “ [nest] ” [wɪð; wɪθ][hɑːt] [kriːmd] [hæm][ænd; ənd] [egz] : 1½ [kʌps] [waɪt] [sɔːs] ,

Fill	the	potato	“	nest	”	with	hot	creamed	ham	and	eggs	:	1½	cups	white	sauce	,
充满	这	土豆	“	巢	”	和	热的	奶油	火腿	和	鸡蛋	:	1½	杯子	白色的	酱	,

将热奶油火腿和鸡蛋填入土豆“巢”中：1½ 杯白酱，

[fɔːr][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] [slaɪst] , ¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [kʊkt] [hæm] . -

4	hard	-	cooked	eggs	sliced	,	¼	cup	chopped	cooked	ham	.	33
4	难的	-	煮熟	鸡蛋	切片	,	¼	杯子	切碎	煮熟	火腿	.	-

4个切片的煮鸡蛋，¼杯切碎的熟火腿。33

[tʃiːz] [ænd; ənd][mɪlk] . . .

Cheese	and	milk	.	.	.
奶酪	和	牛奶	.	.	.

奶酪和牛奶.....

[tʃiːz] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['pɑːpjələr]['ɔːltə(r)neɪts][fɔːr; fər] [miːt] .

Cheese	is	one	of	the	most	popular	alternates	for	meat	.
奶酪	是	一	的	这	最多	受欢迎的	备选方案	为了	肉	.

奶酪是肉类最受欢迎的替代品之一。

[laɪk] [miːt] [ænd; ənd] [egz] ,

Like	meat	and	eggs	,
喜欢	肉	和	鸡蛋	,

就像肉类和鸡蛋一样，

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [haɪ] - ['kwɑːləti]['proʊtiːn][ænd; ənd][ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['sʌplɪmənt] [fɔːr; fər][ðə; ði]

it	contains	high	-	quality	protein	and	is	an	excellent	supplement	for	the
它	包含	高的	-	质量	蛋白质	和	是	一个	出色的	补充	为了	这

['proʊtiːn][ɪn] [bred] [ænd; ənd] [sʌtʃ] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] [æz; əz][ˌmækə'roʊni] ,

protein	in	bread	and	such	other	cereal	foods	as	macaroni	,
蛋白质	在	面包	和	这样的	其他	谷物	食物	作为	通心粉	,

它含有优质蛋白质，是面包和其他谷物食品（如通心粉）中蛋白质的极佳补充。

['nuːd(ə)lz] , [ænd; ənd] [spə'geti] .

noodles	,	and	spaghetti	.
面条	,	和	意大利细面条	.

面条和意大利面。

[tʃiːz] [ɪz][nɑːt]['iːkwəl][ɪn] [fuːd] ['vælјuː][tuː; tə][ðə; ði][mɪlk][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] .

Cheese	is	not	equal	in	food	value	to	the	milk	from	which	it	is	made	.
奶酪	是	不是	平等的	在	食物	价值	到	这	牛奶	从	哪个	它	是	制成	.

奶酪的营养价值并不等同于制作它的牛奶。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [mɪlk] [p'rəʊtiːnz][bʌt; bət][ðə; ði] ['ʌðər] [ɪz] ['sepəreɪtɪd] [aʊt] [wen] [tʃiːz]

It	contains	one	of	the	milk	proteins	but	the	other	is	separated	out	when	cheese
它	包含	一	的	这	牛奶	蛋白质	但	这	其他	是	分开	出去	什么时候	奶酪

[ɪz] [meɪd] [ænd; ənd][ɪz][left][ɪn][ðə; ði] [weɪ] .

is	made	and	is	left	in	the	whey	.
是	制成	和	是	左边	在	这	乳清	.

它含有牛奶中的一种蛋白质，但另一种蛋白质在奶酪制作过程中被分离出来，留在乳清中。

[ə'merɪkən] ['tʃedər] , ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] [ə'merɪkən] [ɔːr] “ [stɔːr] ” [tʃiːz] ,

American	Cheddar	,	sometimes	called	American	or	“	store	”	cheese	,
美国人	切达干酪	,	有时	称为	美国人	或者	“	店铺	”	奶酪	,

美国切达干酪，有时也被称为美国奶酪或“商店”奶酪

[ɪz][ðə; ði] [tʃiːz] [moʊst] ['kɑːmənli] [juːst] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

is	the	cheese	most	commonly	used	in	cooking	in	this	country	.
是	这	奶酪	最多	通常	用过的	在	烹饪	在	这	国家	.

这是我国烹饪中最常用的奶酪。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][soʊld][ɪn]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['prɑːsest] [fɔːrmz] , [ænd; ənd] ['veriz] [ɪn]['fleɪvər][frʌm; frəm][maɪld]

It	is	sold	in	natural	and	processed	forms	,	and	varies	in	flavor	from	mild
它	是	卖	在	自然的	和	已处理	表格	,	和	变化	在	味道	从	温和的

[tuː; tə] ['veri] [ʃɑːrp] .

to	very	sharp	.
到	非常	锋利的	.

它有天然的和加工过的两种形式，口味从淡到浓不等。

['ʌðər] [tʃiːz] [ɑːr; ər]['noʊtɪd][fɔːr; fər][ðer; ðər] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvərz][ænd; ənd][ɑːr; ər] ['tʃiːfli] [juːst]

Other	cheeses	are	noted	for	their	distinctive	flavors	and	are	chiefly	used
其他	奶酪	是	著名的	为了	他们的	独特的	口味	和	是	主要	用过的

[fɔːr; fər] ['gɑːniʃiŋ] ,

for	garnishing	,
为了	装饰	,

其他奶酪则以其独特的风味而闻名，主要用于装饰。

[æz; əz][ðə; ði]['greɪtɪd][hɑːrd]['pɑːrməzɑːnˌpɑːrməzæn] , [ɔːr][fɔːr; fər] ['iːtɪŋ] [ə'loʊn] ,

as	the	grated	hard	Parmesan	,	or	for	eating	alone	,
作为	这	磨碎的	难的	帕尔马干酪	,	或者	为了	吃	独自的	,

磨碎的帕玛森干酪，或者直接食用。

[æz; əz][ðə; ði] [swiːt] [swɪs] [ænd; ənd] [brɪk] [ɔːr][ðə; ði]['sɔːlti] ['blɜː] [ænd; ənd] ['guːdə] .

as	the	sweet	Swiss	and	Brick	or	the	salty	Bleu	and	Gouda	.
作为	这	甜的	瑞士	和	砖	或者	这	咸	蓝色	和	豪达奶酪	.

例如甜味的瑞士奶酪和布里克奶酪，或者咸味的蓝纹奶酪和高达奶酪。

[juː; jʊ][kæn; kən] [kaʊnt] [ɑːn][hæf][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['tʃedər] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː] [kʌps] [tʃɑːpt] [ɔːr] ['greɪtɪd]) [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ] [ɪ'nʌf] ['proʊtiːn][fɔːr; fər][fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] [ʌv; əv][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,

You	can	count	on	half	a	pound	of	Cheddar	cheese	(	2	cups	chopped	or	grated	)	to	give	you	enough	protein	for	4	servings	of	a	main	dish	,
你	能	数数	在	一半	一个	磅	的	切达干酪	奶酪	(	2	杯子	切碎	或者	磨碎的	)	到	给	你	足够的	蛋白质	为了	4	份量	的	一个	主要的	盘子	,

半磅切达奶酪（2杯切碎或磨碎的）就能提供足够4人份主菜的蛋白质。

[ɔːr][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['proʊtiːn][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [miːt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['mɑːdərət] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][boʊn][ænd; ənd][fæt] .

or	about	the	same	amount	of	protein	as	a	pound	of	meat	with	a	moderate	amount	of	bone	and	fat	.
或者	关于	这	相同的	数量	的	蛋白质	作为	一个	磅	的	肉	和	一个	缓和	数量	的	骨	和	胖的	.

或者说，其蛋白质含量与一磅肉大致相同，并且含有适量的骨头和脂肪。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['tʃedər] [tʃiːz] [ɪz][ə; eɪ] ['kɑːnsntreɪtɪd] [fuːd] ,

Because	Cheddar	cheese	is	a	concentrated	food	,
因为	切达干酪	奶酪	是	一个	集中	食物	,

因为切达干酪是一种浓缩食品，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [juːst] [ɪn] ['relətɪvli] [smɔːl] [ə'maʊnts] — [les] [ðæn; ðən][hæf][ə; eɪ] [paʊnd] [fɔːr; fər] [fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

it	is	generally	used	in	relatively	small	amounts	—	less	than	half	a	pound	for	4	servings	.
它	是	一般来说	用过的	在	相对地	小的	金额	—	较少的	比	一半	一个	磅	为了	4	份量	.

通常用量相对较少——4 人份用量不到半磅。

[ðen] ['ʌðər] ['proʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːdz] [ɑːr; ər] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [miːl] [ɔːr][ɪn'kluːdɪd][ɪn][ðə; ði] [tʃiːz] [dɪʃ] [tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['proʊtiːn]['kɑːntent] ,

Then	other	protein	-	rich	foods	are	added	to	the	meal	or	included	in	the	cheese	dish	to	increase	the	protein	content	,
然后	其他	蛋白质	-	富有的	食物	是	额外	到	这	一顿饭	或者	包括	在	这	奶酪	盘子	到	增加	这	蛋白质	内容	,

然后，在餐食中添加其他富含蛋白质的食物，或者在奶酪菜肴中加入其他富含蛋白质的食物，以增加蛋白质含量。

[æz; əz][mɪlk][ænd; ənd] [egz] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃiːz] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [suː'fleɪ] [ɔːr][æn; ən] ['ɑːmlət] .

as	milk	and	eggs	added	to	the	cheese	for	a	souffle	or	an	omelet	.
作为	牛奶	和	鸡蛋	额外	到	这	奶酪	为了	一个	舒芙蕾	或者	一个	煎蛋卷	.

就像在奶酪中加入牛奶和鸡蛋来制作舒芙蕾或煎蛋卷一样。

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪz] [les] ['kɑːnsntreɪtɪd] [ðæn; ðən] ['tʃedər] [tʃiːz] , [wɪð; wɪθ]['oʊnli] [fɔːr] - [fɪfθs] [æz; əz] [mʌtʃ] ['proʊtiːn][pər] [paʊnd] .

Cottage	cheese	is	less	concentrated	than	Cheddar	cheese	,	with	only	four	-	fifths	as	much	protein	per	pound	.
小屋	奶酪	是	较少的	集中	比	切达干酪	奶酪	,	和	仅有的	四	-	五分之一	作为	很多	蛋白质	每	磅	.

乡村奶酪的蛋白质浓度低于切达奶酪，每磅蛋白质含量只有切达奶酪的五分之四。

[ɪn]['juːzɪŋ] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [æz; əz][ə; eɪ] [miːt] ['ɔːltərnət] ,

In	using	cottage	cheese	as	a	meat	alternate	,
在	使用	小屋	奶酪	作为	一个	肉	备用	,

以农家奶酪作为肉类替代品时，

[juːz] [əˈbaʊt] [ə; eɪ] [fɔːrθ] [mɔːr] [baɪ] [weɪt] [ðæn; ðən] [juː; jʊ] [wʊd] [ʌv; əv] [ˈtʃedər] [tʃiːz] .

use	about	a	fourth	more	by	weight	than	you	would	of	Cheddar	cheese	.
使用	关于	一个	第四	更多的	经过	重量	比	你	会	的	切达干酪	奶酪	.

使用量比切达奶酪多约四分之一（按重量计）。

[fɔːr; fər] [ˈɪnstəns] ,

For	instance	,
为了	实例	,

例如，

[ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] [teɪk] - [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [ˈkɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ([kəmˈperd] [wɪð; wɪθ] [eɪt] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv]

it	would	take	10	ounces	of	cottage	cheese	(	compared	with	8	ounces	of
它	会	拿	-	盎司	的	小屋	奶酪	(	比较的	和	8	盎司	的

[ˈtʃedər] [tʃiːz]) [tuː; tə] [ˈɔːltərnət] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [biːf] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [əˈmaʊnt]

Cheddar	cheese	)	to	alternate	for	a	pound	of	beef	with	a	moderate	amount
切达干酪	奶酪	)	到	备用	为了	一个	磅	的	牛肉	和	一个	缓和	数量

[ʌv; əv] [fæt] [ænd; ənd] [boʊn] .

of	fat	and	bone	.
的	胖的	和	骨	.

10盎司的乡村奶酪（相比之下，8盎司的切达奶酪）可以代替一磅脂肪和骨头含量适中的牛肉。

[ten] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [ˈkɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ˈmeʒər] [əˈbaʊt] 1¼ [kʌps] ;

Ten	ounces	of	cottage	cheese	measure	about	1¼	cups	;
十	盎司	的	小屋	奶酪	措施	关于	1¼	杯子	;

10盎司乡村奶酪约等于1¼杯;

[ə; eɪ] [paʊnd] [ˈmeʒərz] [ə; eɪ] [ˈlɪt(ə)l] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] .

a	pound	measures	a	little	more	than	2	cups	.
一个	磅	措施	一个	小的	更多的	比	2	杯子	.

一磅比两杯略多。

[wiː; wi] [liːn] [ˈhevɪli] [ɑːn] [mɪlk] [æz; əz] [ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈdeɪz] [ˈproʊtiːn] .

We	lean	heavily	on	milk	as	a	source	of	our	day's	protein	.
我们	倾斜	重度	在	牛奶	作为	一个	来源	的	我们的	天	蛋白质	.

我们日常摄入的蛋白质主要来源于牛奶。

[bʌt; bət] [ˌaɪ ˈtiː] [teɪks] [ˈɔːlmoʊst] [ˈsɛvən] [kʌps] [ʌv; əv] [ˈfluːɪd] [mɪlk] , [ɔːr] [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ʌv; əv] [ˌnɑːnˈfæt]

But	it	takes	almost	7	cups	of	fluid	milk	,	or	about	2	cups	of	nonfat
但	它	需要	几乎	7	杯子	的	体液	牛奶	,	或者	关于	2	杯子	的	脱脂

[draɪ] [mɪlk] ,

dry	milk	,
干燥	牛奶	,

但需要将近7杯液态奶，或者大约2杯脱脂奶粉。

[tuː; tə] [prəˈvaɪd] [ɪˈnʌf] [ˈproʊtiːn] [fɔːr; fər] [fɔːr] [ˈsɜːvɪŋz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [meɪn] [dɪʃ] .

to	provide	enough	protein	for	4	servings	of	a	main	dish	.
到	提供	足够的	蛋白质	为了	4	份量	的	一个	主要的	盘子	.

提供足够4人份主菜的蛋白质。

[soʊ] , [ɔːlˈðoʊ] [wiː; wi] [ˈsʌmtaɪmz] [juːz] [ə; eɪ] [mɪlk] [suːp] [ɔːr] [ˈtʃaʊdər] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,

So	,	although	we	sometimes	use	a	milk	soup	or	chowder	as	the	main	dish	,
所以	,	虽然	我们	有时	使用	一个	牛奶	汤	或者	浓汤	作为	这	主要的	盘子	,

所以，虽然我们有时会用牛奶汤或浓汤作为主菜，

[wiː; wi] [ɑːr; ər] [mɔːr] [ˈlaɪkli] [tuː; tə] [spred] [ˈaʊər; ɑːr] [mɪlk] [kənˈsʌmpʃ(ə)n] [θruːˈaʊt] [ðə; ði] [deɪ] — [ɪn]

we	are	more	likely	to	spread	our	milk	consumption	throughout	the	day	—	in
我们	是	更多的	可能	到	传播	我们的	牛奶	消耗	自始至终	这	天	—	在

[beˈvərɪdʒɪz] , [ˈkʌstərd] , [ɔːr] [mɪlk] [ˈpudɪŋz] .

beverages	,	custards	,	or	milk	puddings	.
饮料	,	蛋奶冻	,	或者	牛奶	布丁	.

我们更有可能将牛奶的摄入量分散到一天中——通过饮料、蛋奶冻或牛奶布丁。

[ɪn] ['meni] ['resəpɪz] , [wi:; wi][kæn; kən] [ɪn'kri:s] [ðə; ði] [mɪlk] ['vælju:][baɪ]['ju:zɪŋ]['flu:ɪd][ænd; ənd][draɪ][mɪlk]

In	many	recipes	,	we	can	increase	the	milk	value	by	using	fluid	and	dry	milk
在	许多	食谱	,	我们	能	增加	这	牛奶	价值	经过	使用	体液	和	干燥	牛奶

[tə'geðər] . -

together	.	34
一起	.	-

在许多食谱中，我们可以同时使用液态奶和奶粉来提高奶制品的价值。34

[tʃi:z] [pʌf]

Cheese	puff
奶酪	噗

芝士泡芙

[sɪks]['slaɪsɪz] [bred]

6	slices	bread
6	切片	面包

6片面包

1½ [kʌps] [graʊnd] [ɔ:r]['greɪtɪd] [tʃi:z]

1½	cups	ground	or	grated	cheese
1½	杯子	地面	或者	磨碎的	奶酪

1.5 杯碎奶酪或磨碎的奶酪

[ˌtu:'tu:] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	cups	milk
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['pepər] , [pə'pri:kə] , [ænd; ənd] ['mʌstərd] [ɪf] [dɪ'zaɪrd]

Pepper	,	paprika	,	and	mustard	if	desired
胡椒	,	辣椒	,	和	芥末	如果	想要的

胡椒粉、辣椒粉和芥末（可选）

[fɪt] [θri:]['slaɪsɪz][ʌv; əv] [bred] ['ɪntu:][ðə; ði] ['bɑ:təm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [gri:st] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Fit	3	slices	of	bread	into	the	bottom	of	a	greased	baking	dish	.
合身	3	切片	的	面包	进入	这	底部	的	一个	涂油	烘烤	盘子	.

在抹了油的烤盘底部放入3片面包。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][hæf][ðə; ði] [tʃi:z] [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ][ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] [bred] .

Sprinkle	with	half	the	cheese	and	cover	with	the	rest	of	the	bread	.
撒	和	一半	这	奶酪	和	覆盖	和	这	休息	的	这	面包	.

撒上约一半的奶酪，盖上剩下的面包。

[bi:t] [egz] , [ˌeɪ di: 'di:][mɪlk][ænd; ənd] ['si:zniŋz] , [pɔ:r] ['oʊvər] [bred] [ænd; ənd] [tʃi:z] , [ænd; ənd]

Beat	eggs	,	add	milk	and	seasonings	,	pour	over	bread	and	cheese	,	and
打	鸡蛋	,	添加	牛奶	和	调味料	,	倒	超过	面包	和	奶酪	,	和

['kʌvər][wɪð; wɪθ][rest][ʌv; əv] [tʃi:z] .

cover	with	rest	of	cheese	.
覆盖	和	休息	的	奶酪	.

将鸡蛋打散，加入牛奶和调味料，倒在面包和奶酪上，再盖上剩余的奶酪。

[set] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n])

Set	baking	dish	in	a	pan	of	hot	water	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)
放	烘烤	盘子	在	一个	平底锅	的	热的	水	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] ['kʌstərd] [ɪz][set][ænd; ənd] [bred] [ɪz] ['pʌfi] .

about	40	minutes	or	until	custard	is	set	and	bread	is	puffy	.
关于	-	分钟	或者	直到	蛋奶冻	是	放	和	面包	是	蓬松	.

将烤盘放入一盘热水中，在 350°F（中等温度）下烘烤约 40 分钟，或直至蛋奶糊凝固且面包蓬松。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ɔːr] ['piːz] , [biːts] , [griːn] ['sæləd] , [fruːt] ['kɑːblər] .

Serve	with	lima	beans	or	peas	,	beets	,	green	salad	,	fruit	cobbler	.
服务	和	利马	豆子	或者	豌豆	,	甜菜	,	绿色的	沙拉	,	水果	皮匠	.

可搭配利马豆或豌豆、甜菜根、蔬菜沙拉、水果酥饼食用。

[tʃiːz] [fɑːn'duː]

Cheese	fondue
奶酪	火锅

奶酪火锅

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	cups	milk
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

1½ [kʌps] [sɔːft] ['bredkrʌmz]

1½	cups	soft	breadcrumbs
1½	杯子	柔软的	面包屑

1.5 杯软面包屑

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] [ɔːr]['greɪtɪd] [tʃiːz]

1	cup	chopped	or	grated	cheese
1	杯子	切碎	或者	磨碎的	奶酪

杯切碎或磨碎的奶酪

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	tablespoon	butter	or	margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	eggs	,	separated
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

[skɔːld][mɪlk] .

Scald	milk	.
烫伤	牛奶	.

用开水烫牛奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [krʌmz] , [tʃiːz] , ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [ænd; ənd][sɔːlt] .

Add	crumbs	,	cheese	,	butter	or	margarine	,	and	salt	.
添加	面包屑	,	奶酪	,	黄油	或者	人造黄油	,	和	盐	.

加入面包屑、奶酪、黄油或人造黄油和盐。

[biːt] [eg] [joʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː][mɪlk] ['mɪkstʃər] .

Beat	egg	yolks	;	add	milk	mixture	.
打	蛋	蛋黄	;	添加	牛奶	混合物	.

打散蛋黄；加入牛奶混合物。

[biːt] [eg] [waɪts] [ʌnˈtɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] ; [foʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃər] .

Beat	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**but**	**not**	**dry**	**;**	**fold**	**into**	**mixture**	**.**
打	蛋	白人	直到	僵硬的	但	不是	干燥	;	折叠	进入	混合物	.

将蛋白打发至硬性发泡但不要打干；轻轻拌入混合物中。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	**into**	**greased**	**baking**	**dish**	**.**
倒	进入	涂油	烘烤	盘子	.

倒入抹了油的烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [set] .

Bake	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**30**	**minutes**	**or**	**until**	**set**	**.**
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	分钟	或者	直到	放	.

以 350°F（中等温度）烘烤 30 分钟或直至凝固。

[sɜːrv] [æt; ət][wʌns][wɪð; wɪθ] [beɪkt] [skwɑːʃ] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['æp(ə)l] - ['seləri] ['sæləd][wɪð; wɪθ]

Serve	**at**	**once**	**with**	**baked**	**squash**	**,**	**a**	**green**	**vegetable**	**,**	**apple**	**-**	**celery**	**salad**	**with**
服务	在	一次	和	烘焙	壁球	,	一个	绿色的	蔬菜	,	苹果	-	芹菜	沙拉	和

[nʌts] , [ænd; ənd] ['kʊkiz] .

nuts	**,**	**and**	**cookies**	**.**
坚果	,	和	曲奇饼	.

立即搭配烤南瓜、绿色蔬菜、苹果芹菜坚果沙拉和饼干一起食用。

[beɪkt] [ˌmækə'roʊni][ænd; ənd] [tʃiːz]

Baked	**macaroni**	**and**	**cheese**
烘焙	通心粉	和	奶酪

烤通心粉和奶酪

[fɔːr] ['aʊnsɪz] [ˌmækə'roʊni] ([wʌn][kʌp] ['elboʊ] [ɔːr][wʌn] - [ɪntʃ] ['piːsɪz])

4	**ounces**	**macaroni**	**(**	**1**	**cup**	**elbow**	**or**	**1**	**-**	**inch**	**pieces**	**)**
4	盎司	通心粉	(	1	杯子	弯头	或者	1	-	英寸	件	)

4盎司通心粉（1杯弯管通心粉或1英寸长的段）

[wʌn][kwɔːrt] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

1	**quart**	**boiling**	**water**
1	夸脱	沸腾	水

1夸脱沸水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

1½ [kʌps] ['wɔːtər][ɔːr]['fluːɪd] [mɪlk]

1½	**cups**	**water**	**or**	**fluid**	**milk**
1½	杯子	水	或者	体液	牛奶

1.5 杯水或液态奶

⅓ [kʌp][draɪ][mɪlk] , [hoʊl] [ɔːr][ˌnɑːn'fæt]

⅓	**cup**	**dry**	**milk**	**,**	**whole**	**or**	**nonfat**
⅓	杯子	干燥	牛奶	,	所有的	或者	脱脂

⅓ 杯奶粉，全脂或脱脂均可

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

1	tablespoon	butter	or	margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn][kʌp] [tʃɑːpt] [ɔːr]['greɪtɪd] [tʃiːz]

1	cup	chopped	or	grated	cheese
1	杯子	切碎	或者	磨碎的	奶酪

杯切碎或磨碎的奶酪

[krʌmz] , ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Crumbs	,	butter	or	margarine
面包屑	,	黄油	或者	人造黄油

面包屑、黄油或人造黄油

[kʊk] [ðə; ði][ˌmækə'roʊni][ɪn][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tiːspuːn] [ʌv; əv][sɔːlt][fɔːr; fər][ðə; ði]

Cook	the	macaroni	in	the	boiling	water	with	the	teaspoon	of	salt	for	the
厨师	这	通心粉	在	这	沸腾	水	和	这	茶匙	的	盐	为了	这

[leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][taɪm]['ɪndɪkeɪtɪd][ɑːn][ðə; ði] ['pækɪdʒ] .

length	of	time	indicated	on	the	package	.
长度	的	时间	表明的	在	这	包裹	.

将通心粉放入沸水中，加入一茶匙盐，按照包装上指示的时间煮熟。

[dreɪn] .

Drain	.
流走	.

流走。

[pʊt][ðə; ði] 1½ [kʌps][ʌv; əv]['wɔːtər][ɔːr]['fluːɪd][mɪlk]['ɪntuː][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Put	the	1½	cups	of	water	or	fluid	milk	into	top	of	double	boiler	.
放	这	1½	杯子	的	水	或者	体液	牛奶	进入	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将 1.5 杯水或牛奶倒入双层蒸锅的上层。

[ˌeɪ diː 'diː][draɪ][mɪlk] , ['flaʊər] , [ænd; ənd][hæf] ['tiːspuːn] [sɔːlt] .

Add	dry	milk	,	flour	,	and	half	teaspoon	salt	.
添加	干燥	牛奶	,	面粉	,	和	一半	茶匙	盐	.

加入奶粉、面粉和半茶匙盐。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Beat	until	smooth	.
打	直到	光滑的	.

搅拌至顺滑。

[kʊk] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Cook	over	boiling	water	,	stirring	constantly	until	thickened	.
厨师	超过	沸腾	水	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

隔水加热，不断搅拌至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] [tʃiːz] .

Add	butter	or	margarine	and	cheese	.
添加	黄油	或者	人造黄油	和	奶酪	.

加入黄油或人造黄油和奶酪。

[stɜːr][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər][meltid] .

Stir	until	they	are	melted	.
搅拌	直到	他们	是	融化	.

搅拌至完全融化。

[pʊt][ˌmækə'roʊni]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Put	macaroni	into	a	greased	baking	dish	.
放	通心粉	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	.

将通心粉放入抹了油的烤盘中。

[pɔːr] [ɑːn][ðə; ði] [tʃiːz] [sɔːs] .
Pour **on** **the** **cheese** **sauce** **.**
倒 在 这 奶酪 酱 .

淋上芝士酱。

[tɑːp][wɪð; wɪθ] [krʌmz] , [dɑːt][wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .
Top **with** **crumbs** **,** **dot** **with** **butter** **or** **margarine** **.**
顶部 和 面包屑 , 点 和 黄油 或者 人造黄油 .

撒上面包屑，点缀上黄油或人造黄油。

[beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] [ænd; ənd]['mɪkstʃər][ɪz][hɑːt] .
Bake **at** **375°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **until** **crumbs** **are** **brown** **and** **mixture** **is** **hot** **.**
烤 在 375° F . (缓和 烤箱) 直到 面包屑 是 棕色的 和 混合物 是 热的 .

在 375°F（中等温度）下烘烤，直到面包屑呈棕色且混合物变热。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [biːt] [griːnz] , ['greɪtɪd] [rɔː] ['kærət] ['sæləd] ,
Serve **with** **beet** **greens** **,** **grated** **raw** **carrot** **salad** **,**
服务 和 甜菜 青菜 , 磨碎的 生的 胡萝卜 沙拉 ,

配以甜菜叶、生胡萝卜丝沙拉。

[ænd; ənd] [kʊkt] [draɪd]['eɪprɪkɒts][ɔːr] [freʃ] [fruːt] [kʌp][wɪð; wɪθ] ['kʊkiz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
and **cooked** **dried** **apricots** **or** **fresh** **fruit** **cup** **with** **cookies** **for** **dessert** **.**
和 煮熟 干燥 杏子 或者 新鲜的 水果 杯子 和 曲奇饼 为了 甜点 .

甜点是煮熟的杏干或新鲜水果杯配饼干。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[ˌeɪ diː 'diː]['greɪtɪd] ['ʌnjən] [ɔːr] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] [tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] . -
Add **grated** **onion** **or** **chopped** **green** **pepper** **to** **the** **sauce** **.** **35**
添加 磨碎的 洋葱 或者 切碎 绿色的 胡椒 到 这 酱 . -

在酱汁中加入磨碎的洋葱或切碎的青椒。35

[tʃiːz] ['ræbɪt] (['rerbɪt])
Cheese **rabbit** **(** **rarebit** **)**
奶酪 兔子 (稀有比特)

奶酪兔（威尔士干酪吐司）

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **onion**
1 汤匙 精细地 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]
¼ teaspoon powdered dry mustard
¼ 茶匙 粉末状 干燥 芥末

¼茶匙干芥末粉

[pə'priːkə] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Paprika , if desired
辣椒 , 如果 想要的

可选加辣椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ cups milk
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

⅓ [paʊnd] [tʃiːz] , [graʊnd] [ɔːr] ['greɪtɪd] (1½ [kʌps])
⅓ pound cheese , ground or grated (1½ cups)
⅓ 磅 奶酪 , 地面 或者 磨碎的 (1½ 杯子)

⅓磅奶酪，磨碎或刨丝（1½杯）

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 egg , beaten
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ænd; ənd] [blend] [ɪn] ['flaʊər] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Melt butter or margarine and blend in flour , onion , and seasonings .
熔化 黄油 或者 人造黄油 和 混合 在 面粉 , 洋葱 , 和 调味料 .

融化黄油或人造黄油，加入面粉、洋葱和调味料搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sloʊli] .
Add milk slowly .
添加 牛奶 缓慢地 .

慢慢加入牛奶。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Cook over low heat until thickened , stirring constantly .
厨师 超过 低的 热 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

小火慢煮至浓稠，期间不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] .
Remove from heat and add cheese .
消除 从 热 和 添加 奶酪 .

离火，加入奶酪。

[pɔːr] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sɔːs] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['biːtn] [eg] , [ðen] [pɔːr] [ɔːl] [bæk] ['ɪntuː] [ðə; ði] [sɔːs]
Pour a little of the sauce into the beaten egg , then pour all back into the sauce
倒 一个 小的 的 这 酱 进入 这 被打败 蛋 , 然后 倒 全部 后退 进入 这 酱
.
:
.

将少许酱汁倒入打散的鸡蛋中，然后将所有蛋液倒回酱汁中。

[stɜːr] [ænd; ənd] [kʊk] [ˌtuː'tuː] [ɔːr] [θriː] ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] , [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [ɪz] [meltid] .
Stir and cook 2 or 3 minutes longer , until cheese is melted .
搅拌 和 厨师 2 或者 3 分钟 更长 , 直到 奶酪 是 融化 .

搅拌并继续煮2到3分钟，直到奶酪融化。

[sɜːrv] [ɑːn] [toʊst] [ɔːr] ['krækərz] .
Serve on toast or crackers .
服务 在 吐司 或者 饼干 .

可搭配吐司或饼干食用。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ɔːr] ['piːz] [ænd; ənd][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n]['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] .

Serve	**with**	**lima**	**beans**	**or**	**peas**	**and**	**combination**	**vegetable**	**salad**	**.**
服务	和	利马	豆子	或者	豌豆	和	组合	蔬菜	沙拉	.

可搭配利马豆或豌豆和什锦蔬菜沙拉食用。

[hæv; həv]['melən][ɔːr] ['ʌðər] [freʃ] [fruːt][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Have	**melon**	**or**	**other**	**fresh**	**fruit**	**for**	**dessert**	**.**
有	瓜	或者	其他	新鲜的	水果	为了	甜点	.

甜点可以吃甜瓜或其他新鲜水果。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[tə'meɪtoʊ] ['ræbɪt] . — [juːz][tə'meɪtoʊ][dʒuːs][ɔːr] [θɪn] [tə'meɪtoʊ] [suːp] [ɪn'sted] [ʌv; əv][mɪlk][ɪn][ðə; ði]

Tomato	**rabbit**	**.**	**—**	**Use**	**tomato**	**juice**	**or**	**thin**	**tomato**	**soup**	**instead**	**of**	**milk**	**in**	**the**
番茄	兔子	.	—	使用	番茄	汁	或者	薄的	番茄	汤	反而	的	牛奶	在	这

['resəpi][fɔːr; fər] [tʃiːz] ['ræbɪt] .

recipe	**for**	**Cheese**	**Rabbit**	**.**
食谱	为了	奶酪	兔子	.

番茄兔——在制作奶酪兔时，用番茄汁或稀番茄汤代替牛奶。

[tuː; tə] [meɪk] [pleɪn][ɔːr][tə'meɪtoʊ] ['ræbɪt] [ə; eɪ] ['hɑːtiːə] [dɪʃ] , [sɜːrv] ['oʊvər] ['kwɔːrtərd] [hɑːrd] - [kʊkt]

To	**make**	**plain**	**or**	**tomato**	**rabbit**	**a**	**heartier**	**dish**	**,**	**serve**	**over**	**quartered**	**hard**	**-**	**cooked**
到	制作	清楚的	或者	番茄	兔子	一个	更强壮	盘子	,	服务	超过	四分	难的	-	煮熟

[egz] [ɑːn] [toʊst] .

eggs	**on**	**toast**	**.**
鸡蛋	在	吐司	.

为了让原味兔肉或番茄兔肉更丰盛，可以搭配切成四瓣的煮鸡蛋和烤面包。

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] - ['pɪkl] - ['piːnʌt] ['sænwɪtʃ]

Cottage	**cheese**	**-**	**pickle**	**-**	**peanut**	**sandwich**
小屋	奶酪	-	泡菜	-	花生	三明治

乡村奶酪-酸黄瓜-花生三明治

⅔ [kʌp] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz]

⅔	**cup**	**cottage**	**cheese**
⅔	杯子	小屋	奶酪

⅔ 杯乡村奶酪

⅓ [kʌp] ['piːnʌt] ['bʌtər] , [kɔːrs] [graɪnd]

⅓	**cup**	**peanut**	**butter**	**,**	**coarse**	**grind**
⅓	杯子	花生	黄油	,	粗	研磨

⅓ 杯粗磨花生酱

⅓ [kʌp] [daɪst] [dɪl] [ɔːr] [swiːt] ['pɪkəlz]

⅓	**cup**	**diced**	**dill**	**or**	**sweet**	**pickles**
⅓	杯子	切丁	莳萝	或者	甜的	泡菜

⅓ 杯切碎的莳萝或甜酸黄瓜

[eɪt]['slaɪsɪz] [bred]

8	**slices**	**bread**
8	切片	面包

8片面包

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪlk]
2 **tablespoons** **milk**
2 汤匙 牛奶

2汤匙牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[kəm'baɪn] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] , ['piːnʌt] ['bʌtər] , [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['pɪkəlz] .
Combine **cottage** **cheese** **,** **peanut** **butter** **,** **and** **chopped** **pickles** **.**
结合 小屋 奶酪 , 花生 黄油 , 和 切碎 泡菜 .

将乡村奶酪、花生酱和切碎的酸黄瓜混合在一起。

[spred] [ðə; ðɪ]['mɪkstʃər] ['dʒenərəsli] [ɑːn][fɔːr] [bred] ['slaɪsɪz][ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] ['ʌðər] [fɔːr]
Spread **the** **mixture** **generously** **on** **4** **bread** **slices** **and** **cover** **with** **the** **other** **4**
传播 这 混合物 慷慨地 在 4 面包 切片 和 覆盖 和 这 其他 4
['slaɪsɪz] .
slices **.**
切片 .

将混合物均匀涂抹在 4 片面包上，然后盖上另外 4 片面包。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə][ðə; ðɪ] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd][mɪks] ['θɜːrəli] .
Add **milk** **and** **salt** **to** **the** **beaten** **egg** **and** **mix** **thoroughly** **.**
添加 牛奶 和 盐 到 这 被打败 蛋 和 混合 彻底 .

将牛奶和盐加入打散的鸡蛋中，搅拌均匀。

[dɪp][bəuθ][saɪdz][ʌv; əv]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] ['kwɪkli] ['ɪntuː][ðə; ðɪ] [eg] ['mɪkstʃər] .
Dip **both** **sides** **of** **sandwiches** **quickly** **into** **the** **egg** **mixture** **.**
蘸 两个都 侧面 的 三明治 迅速地 进入 这 蛋 混合物 .

将三明治的两面迅速浸入蛋液中。

[duː][nɑːt][soʊk][ðə; ðɪ] [bred] .
Do **not** **soak** **the** **bread** **.**
做 不是 浸泡 这 面包 .

不要浸泡面包。

[braʊn] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn][hɑːt][fæt]['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] .
Brown **on** **both** **sides** **in** **hot** **fat** **over** **moderate** **heat** **.**
棕色的 在 两个都 侧面 在 热的 胖的 超过 缓和 热 .

用中火在热油中煎至两面金黄。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)l] [suːp] [ɔːr][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] , [ænd; ənd] [freʃ] [fruːt] .
Serve **with** **vegetable** **soup** **or** **a** **large** **vegetable** **salad** **,** **and** **fresh** **fruit** **.**
服务 和 蔬菜 汤 或者 一个 大的 蔬菜 沙拉 , 和 新鲜的 水果 .

可搭配蔬菜汤或一大份蔬菜沙拉和新鲜水果食用。

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ['sælədz]
Cottage **Cheese** **Salads**
小屋 奶酪 沙拉

乡村奶酪沙拉

['siːz(ə)n] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [tʃaɪvz] [ænd; ənd] [juːz] [fɔːr; fər] ['stʌfɪŋ] [freʃ]
Season **cottage** **cheese** **with** **finely** **chopped** **chives** **and** **use** **for** **stuffing** **fresh**
季节 小屋 奶酪 和 精细地 切碎 细香葱 和 使用 为了 馅 新鲜的
[tə'meɪtoʊz] .
tomatoes **.**
西红柿 .

将乡村奶酪用切碎的细香葱调味，然后用来填充新鲜番茄。

[ɔːr] , [ɪn] ['wɪntər] , [juːz] [tuː; tə] [fɪl] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [rɪŋ] [moʊld] [ʌv; əv] [tə'meɪtoʊ] ['æspɪk] ['dʒeli] .
Or **,** **in** **winter** **,** **use** **to** **fill** **the** **center** **of** **a** **ring** **mold** **of** **tomato** **aspic** **jelly** **.**
或者 , 在 冬天 , 使用 到 充满 这 中心 的 一个 戒指 模具 的 番茄 肉冻 果冻 .

或者，在冬天，可以用来填充番茄冻环形模具的中心。

['mɔɪs(ə)n] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] [tɑːp] [mɪlk] [ænd; ənd] ['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Moisten **cottage** **cheese** **with** **top** **milk** **and** **season** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
濡 小屋 奶酪 和 顶部 牛奶 和 季节 和 盐 和 胡椒 .

将干酪用上层牛奶润湿，并用盐和胡椒调味。

[hiːp] [ɪn] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] ['kæntəloʊp] [rɪŋz] [ænd; ənd] [tɑːp] [wɪð; wɪθ] ['pɪtɪd] [swiːt] ['tʃeriːz] . -
Heap **in** **the** **center** **of** **cantaloupe** **rings** **and** **top** **with** **pitted** **sweet** **cherries** **.** **36**
堆 在 这 中心 的 哈密瓜 戒指 和 顶部 和 凹坑 甜的 樱桃 . -

将馅料堆放在哈密瓜圈中央，再放上去核的甜樱桃。36

[draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] . . .
Dry **beans** **and** **peas** **.** **.** **.**
干燥 豆子 和 豌豆 . . .

干豆和豌豆.....

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] ['dʌzənz] [ʌv; əv] [və'raɪətiz] [ʌv; əv] [biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] ,
There **are** **dozens** **of** **varieties** **of** **beans** **and** **peas** **,**
那里 是 几十个 的 品种 的 豆子 和 豌豆 ,

豆类和豌豆有几十种不同的品种。

[ænd; ənd] [fɔːr; fər] ['sentʃəriz] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ɪn] [ðə; ði] ['daiəts] [ʌv; əv] ['meni] ['piːpəlz] .
and **for** **centuries** **they** **have** **been** **important** **in** **the** **diets** **of** **many** **peoples** **.**
和 为了 几个世纪 他们 有 到过 重要的 在 这 饮食 的 许多 人民 .

几个世纪以来，它们一直是许多民族饮食中的重要组成部分。

[ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] , [və'raɪətiz] [groʊn] [ænd; ənd] [juːst] [ɪn] [sʌm; səm] ['sekʃnz] [ɑːr; ər] ['præktɪkli]
In **this** **country** **,** **varieties** **grown** **and** **used** **in** **some** **sections** **are** **practically**
在 这 国家 , 品种 生长 和 用过的 在 一些 部分 是 几乎
[ˌʌn'noʊn] [ɪn] ['ʌðər] .
unknown **in** **others** **.**
未知 在 其他的 .

在这个国家，某些地区种植和使用的品种在其他地区几乎不为人知。

[ðə; ði] [saʊθ] [hæz; həz] [ɪts] ['blækˌaɪ] ['piːz] [ænd; ənd] [blæk] [biːnz] ,
The **South** **has** **its** **blackeye** **peas** **and** **black** **beans** **,**
这 南 有 它是 黑眼 豌豆 和 黑色的 豆子 ,

南方盛产黑眼豆和黑豆。

[ðə; ði] [iːst] [ænd; ənd] ['mɪd(ə)l] [west] [hæv; həv] [ðer; ðər] [piː] [biːnz] , ['sɔɪbiːnz] , [ænd; ənd] ['kɪdni]
the **East** **and** **Middle** **West** **have** **their** **pea** **beans** **,** **soybeans** **,** **and** **kidney**
这 东方 和 中间 西方 有 他们的 豌豆 豆子 , 大豆 , 和 肾
[biːnz] ,
beans **,**
豆子 ,

东部和中西部地区盛产豌豆、大豆和芸豆。

[ænd; ənd]	[ðə; ði]	[ˌsaʊθ'west]	[ænd; ənd]	[west]	[laɪk]	['pɪntoʊ]	[biːnz]	[ænd; ənd]	[tʃɪk'piːz]	.
and	**the**	**Southwest**	**and**	**West**	**like**	**pinto**	**beans**	**and**	**chickpeas**	**.**
和	这	西南	和	西方	喜欢	平托	豆子	和	鹰嘴豆	.

西南地区和西部地区则喜欢斑豆和鹰嘴豆。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第4/5页

[biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] [kən'teɪn] [p'rəʊtiːnz] [ðæt] [ɑːr; ər] [nɑːt] [wel] ['bæləns] [baɪ] [ðəm'selvz] [ænd; ənd]
Beans 豆子 **and** 和 **peas** 豌豆 **contain** 包含 **proteins** 蛋白质 **that** 那 **are** 是 **not** 不是 **well** 出色地 **balanced** 均衡 **by** 经过 **themselves** 他们自己 **and** 和
[niːd] [tuː; tə] [biː; bi] ['sʌplɪmentɪd] [wɪð; wɪθ] [haɪ] - ['kwɑːlətɪ] ['proʊtiːn] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [miːl] .
need 需要 **to** 到 **be** 是 **supplemented** 补充 **with** 和 **high** 高的 **-** - **quality** 质量 **protein** 蛋白质 **in** 在 **the** 这 **same** 相同的 **meal** 一顿饭 **.** .

豆类和豌豆所含蛋白质本身营养成分不均衡，需要在同一餐中补充优质蛋白质。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːrv] [biːnz] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,
When 什么时候 **you** 你 **serve** 服务 **beans** 豆子 **as** 作为 **the** 这 **main** 主要的 **dish** 盘子 **,** ,

当你把豆类作为主菜时，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['kwɑːlətɪ] [ænd; ənd] ['kwɑːntətɪ] [ʌv; əv] ['proʊtiːn] [ɪn] [ðə; ði] [miːl] [baɪ] ['ædɪŋ]
you 你 **can** 能 **increase** 增加 **the** 这 **quality** 质量 **and** 和 **quantity** 数量 **of** 的 **protein** 蛋白质 **in** 在 **the** 这 **meal** 一顿饭 **by** 经过 **adding** 添加
[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [miːt] [ɔːr] [tʃiːz] .
a 一个 **little** 小的 **meat** 肉 **or** 或者 **cheese** 奶酪 **.** .

您可以通过添加少量肉类或奶酪来增加膳食中蛋白质的质量和数量。

[ðɪs] [ɪz] [dʌn] [ɪn] ['meni] ['feɪməs] ['næʃ(ə)nəl] [biːn] ['dɪʃɪz] .
This 这 **is** 是 **done** 完毕 **in** 在 **many** 许多 **famous** 著名的 **national** 国家的 **bean** 豆 **dishes** 菜肴 **.** .

许多著名的国民豆类菜肴中都采用了这种方法。

[fɔːr; fər] [ɪg'zæmp(ə)l] ,
For 为了 **example** 例子 **,** ,

例如，

[hæm] [ɔːr] [smoʊkt] ['sɔːsɪdʒ] [ɪz] ['ɔːf(ə)n] ['ædɪd] [tuː; tə] [splɪt] - [piː] [suːp] [ænd; ənd] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ɪz]
ham 火腿 **or** 或者 **smoked** 熏制 **sausage** 香肠 **is** 是 **often** 经常 **added** 额外 **to** 到 **split** 分裂 **-** - **pea** 豌豆 **soup** 汤 **and** 和 **grated** 磨碎的 **cheese** 奶酪 **is** 是
[juːst] [tuː; tə] ['gɑːrnɪʃ] [biːnz] .
used 用过的 **to** 到 **garnish** 装饰 **beans** 豆子 **.** .

火腿或熏香肠常被加入豌豆汤中，磨碎的奶酪则用来装饰豆子。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːrv] [biːnz] [ə'loʊn] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] , [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [kʊk] [ə'baʊt] 1⅓ [kʌps] ,
When 什么时候 **you** 你 **serve** 服务 **beans** 豆子 **alone** 独自的 **as** 作为 **the** 这 **main** 主要的 **dish** 盘子 **,** , **you** 你 **need** 需要 **to** 到 **cook** 厨师 **about** 关于 **1⅓** 1⅓ **cups** 杯子 **,** ,

如果单独将豆子作为主菜，则需要煮大约 1⅓ 杯豆子。

[ɔːr] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔːr] [ðæn; ðən] [naɪn] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [draɪ] ['neɪvi] [biːnz] ,
or 或者 **a** 一个 **little** 小的 **more** 更多的 **than** 比 **9** 9 **ounces** 盎司 **of** 的 **dry** 干燥 **navy** 海军 **beans** 豆子 **,** ,

或者略多于9盎司的干白芸豆，

[tuː; tə] [prə'veɪd] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['proʊtiːn] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] [fɔːr] ['sɜːvɪŋz] .
to 到 **provide** 提供 **the** 这 **amount** 数量 **of** 的 **protein** 蛋白质 **recommended** 受到推崇的 **for** 为了 **4** 4 **servings** 份量 **.** .

提供4人份推荐的蛋白质含量。

[ðɪs] [meɪks] [ə'baʊt][θri:][kʌps][ʌv; əv] [kʊkt] [bi:nz] , [ɔ:r] [fɔ:r] ¾ - [kʌp] ['sɜ˞:vɪŋz] .

This	makes	about	3	cups	of	cooked	beans	,	or	four	¾	-	cup	servings	.
这	制作	关于	3	杯子	的	煮熟	豆子	,	或者	四	¾	-	杯子	份量	.

这样可以煮出大约 3 杯熟豆子，也就是 4 份，每份 ¾ 杯。

[ɪf] [ju:; jʊ][du:][nɑ:t][ju:z] [ðɪs] [ə'maʊnt] [ɔ:r][du:][nɑ:t][ˌeɪ di: 'di:] ['ʌðər] ['proʊti:n] [fu:d] [tu:; tə][ðə; ði] [bi:n]

If	you	do	not	use	this	amount	or	do	not	add	other	protein	food	to	the	bean
如果	你	做	不是	使用	这	数量	或者	做	不是	添加	其他	蛋白质	食物	到	这	豆

[dɪʃ] ,

dish	,
盘子	,

如果你不使用这个量，或者没有在豆类菜肴中添加其他蛋白质食物，

[rɪ'membər] [tu:; tə] ['sʌplɪmənt] [ðə; ði]['proʊti:n] ['elsˌwer] [ɪn][ðə; ði] [mi:l] , [pər'hæps][wɪð; wɪθ][æn; ən]

remember	to	supplement	the	protein	elsewhere	in	the	meal	,	perhaps	with	an
记住	到	补充	这	蛋白质	别处	在	这	一顿饭	,	也许	和	一个

[eg] ['sæləd][ɔ:r] [beɪkt] ['kʌstərd] .

egg	salad	or	baked	custard	.
蛋	沙拉	或者	烘焙	蛋奶冻	.

记得在正餐中补充蛋白质，比如搭配鸡蛋沙拉或烤蛋奶沙司。

['sɔɪbi:n] ['proʊti:n][ɪz][ʌv; əv] ['haɪər] ['kwɑ:ləti][ðæn; ðən]['proʊti:n][ʌv; əv][moʊst] [bi:nz] ['kɑ:mənli] [ju:st]

Soybean	protein	is	of	higher	quality	than	protein	of	most	beans	commonly	used
大豆	蛋白质	是	的	更高	质量	比	蛋白质	的	最多	豆子	通常	用过的

[ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

in	this	country	.
在	这	国家	.

大豆蛋白的质量比我国常用的绝大多数豆类蛋白都要高。

[fɔ:r; fər] [haɪ] ['nu:trətɪv] ['vælju:][ænd; ənd] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvər][frʌm; frəm][jʊr; jər] [fu:d] ['dɑ:lər] ,

For	high	nutritive	value	and	distinctive	flavor	from	your	food	dollar	,
为了	高的	营养	价值	和	独特的	味道	从	你的	食物	美元	,

为了让您花最少的钱买到营养价值高、味道独特的食物，

[ju:z] ['sɔɪbi:nz] ['sʌmtaɪmz] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['neɪvi][ɔ:r]['li:mə; 'laɪmə] [bi:nz] [ɪn] ['feɪvərɪt] [bi:n] ['resəpɪz] ,

use	soybeans	sometimes	instead	of	navy	or	lima	beans	in	favorite	bean	recipes	,
使用	大豆	有时	反而	的	海军	或者	利马	豆子	在	最喜欢的	豆	食谱	,

在一些喜爱的豆类食谱中，可以用大豆代替白芸豆或利马豆。

[ɔ:r][ju:z][sʌm; səm] [sɔɪ] ['flaʊər][ɪn] ['meɪkɪŋ] ['brɛdz] [ænd; ənd][hɑ:t] ['brɛdz] .

or	use	some	soy	flour	in	making	breads	and	hot	breads	.
或者	使用	一些	大豆	面粉	在	制作	面包	和	热的	面包	.

或者在制作面包和热面包时加入一些豆粉。

[splɪt] ['pi:z] [prə'vaɪd] ['slaɪtli] [mɔ:r] ['proʊti:n][ðæn; ðən][æn; ən]['i:kwəl] [weɪt] [ɔ:r] ['meʒər] [ʌv; əv][draɪ]

Split	peas	provide	slightly	more	protein	than	an	equal	weight	or	measure	of	dry
分裂	豌豆	提供	轻微地	更多的	蛋白质	比	一个	平等的	重量	或者	措施	的	干燥

[bi:nz] [ɪk'sept] ['sɔɪbi:nz] .

beans	except	soybeans	.
豆子	除了	大豆	.

除了大豆以外，等重量或等量的干豆类中，豌豆（去皮豌豆）所含的蛋白质略高于其他豆类。

[traɪ] [θɪk] [hɑ:t][splɪt] - [pi:] [su:p] [fɔ:r; fər][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] [ɑ:n][ə; eɪ][koʊld]['wɪntər] [deɪ] .

Try	thick	hot	split	-	pea	soup	for	the	main	dish	on	a	cold	winter	day	.
尝试	厚的	热的	分裂	-	豌豆	汤	为了	这	主要的	盘子	在	一个	寒冷的	冬天	天	.

寒冷的冬日，不妨试试浓稠热腾腾的豌豆汤作为主菜。

[bi:nz] [ænd; ənd] ['pi:z] [ɑ:r; ər][ˌi:kə'nɑ:mɪk(ə)l]['proʊti:n] [fu:dz] .

Beans	and	peas	are	economical	protein	foods	.
豆子	和	豌豆	是	经济	蛋白质	食物	.

豆类和豌豆是经济实惠的蛋白质食物。

[juː; jʊ] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli][faɪnd] [ðæt] [ə; eɪ]['proʊtiːn] [dɪʃ] [meɪd] [ʌp]['pɑːrtli][ʌv; əv] [biːnz] [ænd; ənd]

You	will	generally	find	that	a	protein	dish	made	up	partly	of	beans	and
你	将要	一般来说	寻找	那	一个	蛋白质	盘子	制成	向上	部分	的	豆子	和

[prə'vaɪdɪŋ] [æn; ən]['iːkwəl]['kwɑːntəti][ʌv; əv]['proʊtiːn] ['ævərɪdʒz] [les] [ɪn][kɔːst][ðæn; ðən][wʌn] [meɪd] [ʌp]

providing	an	equal	quantity	of	protein	averages	less	in	cost	than	one	made	up
提供	一个	平等的	数量	的	蛋白质	平均值	较少的	在	成本	比	一	制成	向上

[ɪn'taɪərli] [ʌv; əv] [miːt] .

entirely	of	meat	.
完全	的	肉	.

通常情况下，你会发现，一份蛋白质菜肴如果部分由豆类组成，且蛋白质含量相同，那么它的平均成本会低于一份完全由肉类组成的菜肴。

[tuː; tə] [soʊk] [draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] [hoʊl] ['piːz] , [bɔɪl][ðem; ðəm][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [ɪn][ðə; ði] ['soʊkɪŋ]

To	soak	dry	beans	and	whole	peas	,	boil	them	2	minutes	in	the	soaking
到	浸泡	干燥	豆子	和	所有的	豌豆	,	熬	他们	2	分钟	在	这	浸泡

['wɔːtər][fɜːrst] ,

water	first	,
水	第一的	,

要浸泡干豆和整粒豌豆，先将它们在浸泡水中煮2分钟。

[tuː; tə] [help] [prɪ'vent] [ˌfɜːrmen'teɪʃn] [ænd; ənd] ['hɑːrdnɪŋ] [ʌv; əv] [skɪnz] .

to	help	prevent	fermentation	and	hardening	of	skins	.
到	帮助	防止	发酵	和	硬化	的	皮肤	.

有助于防止发酵和果皮硬化。

[æn; ən]['aʊər][ʌv; əv] ['soʊkɪŋ] [ɪz] [ɪ'nʌf] ['æftər] ['bɔɪlɪŋ] , [bʌt; bət] [ˌoʊvər'naɪt] [meɪ] [biː; bi] [mɔːr]

An	hour	of	soaking	is	enough	after	boiling	,	but	overnight	may	be	more
一个	小时	的	浸泡	是	足够的	后	沸腾	,	但	过夜	可能	是	更多的

[kən'viːniənt] .

convenient	.
方便的	.

煮沸后浸泡一小时即可，但浸泡过夜可能更方便。

[kʊk] [biːnz] [ɪn][ðə; ði] ['soʊkɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər][best]['fleɪvər][ænd; ənd][haɪɪst; 'haɪəst] ['nuːtrətɪv] ['væljuː] .

Cook	beans	in	the	soaking	water	for	best	flavor	and	highest	nutritive	value	.
厨师	豆子	在	这	浸泡	水	为了	最好的	味道	和	最高	营养	价值	.

为了获得最佳风味和最高营养价值，请用浸泡豆子的水中煮豆子。

[splɪt] ['piːz] [duː][nɑːt] [niːd] ['soʊkɪŋ] . -

Split	peas	do	not	need	soaking	.	37
分裂	豌豆	做	不是	需要	浸泡	.	-

豌豆不需要浸泡。37

[beɪkt] ['tʃɪli] [biːnz] [ænd; ənd]['hæmbɜːrgər]

Baked	chili	beans	and	hamburger
烘焙	辣椒	豆子	和	汉堡包

烤辣椒豆和汉堡

[wʌn] [kʌp] [draɪ] ['tʃɪli] [ɔːr] ['kɪdni] [biːnz]

1	cup	dry	chili	or	kidney	beans
1	杯子	干燥	辣椒	或者	肾	豆子

杯干辣椒或芸豆

[θriː] [kʌps] ['wɔːtər]

3	cups	water
3	杯子	水

杯水

½ [paʊnd] [graʊnd] [biːf]

½	pound	ground	beef
½	磅	地面	牛肉

半磅碎牛肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['drɪpɪŋ] [ɔːr] ['ʌðər] [fæt]
2 **tablespoons** **drippings** **or** **other** **fat**
2 汤匙 滴落物 或者 其他 胖的

2汤匙滴油或其他油脂

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]
1 **small** **onion** **,** **sliced**
1 小的 洋葱 , 切片

1个小洋葱，切片

[wʌn] [kloʊv] ['gɑːrlɪk] , [slaɪst]
1 **clove** **garlic** **,** **sliced**
1 丁香 蒜 , 切片

1瓣大蒜，切片

½ [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt] [faɪn]
½ **green** **pepper** **,** **chopped** **fine**
½ 绿色的 胡椒 , 切碎 美好的

半个青椒，切碎

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [təˈmeɪtoʊz] , [ɔːr] 2½ [kʌps] [rɔː] [təˈmeɪtoʊz] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]
2 **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **,** **or** **2½** **cups** **raw** **tomatoes** **cut** **in** **pieces**
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 杯子 生的 西红柿 切 在 件

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

['tʃɪli] ['paʊdər] [tuː; tə] [teɪst]
Chili **powder** **to** **taste**
辣椒 粉末 到 品尝

辣椒粉适量

[bɔɪl] [biːnz] [ɪn] ['wɔːtər] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .
Boil **beans** **in** **water** **2** **minutes** **.**
熬 豆子 在 水 2 分钟 .

将豆子放入水中煮2分钟。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] [soʊk] [wʌn] ['aʊər] [ɔːr] [ˌoʊvərˈnaɪt] .
Remove **from** **heat** **,** **cover** **,** **and** **soak** **1** **hour** **or** **overnight** **.**
消除 从 热 , 覆盖 , 和 浸泡 1 小时 或者 过夜 .

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] [ɪn] [seɪm] ['wɔːtər] [ʌnˈtɪl] ['ɔːlmoʊst] ['tendər] .
Cook **in** **same** **water** **until** **almost** **tender** **.**
厨师 在 相同的 水 直到 几乎 投标 .

用同一锅水煮至几乎熟透。

[braʊn] [miːt] [ɪn] [fæt] .
Brown **meat** **in** **fat** **.**
棕色的 肉 在 胖的 .

肥肉呈褐色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , ['gɑːrlɪk] , [griːn] ['pepər] , [təˈmeɪtoʊz] , [ænd; ənd] [sɔːlt] , [ænd; ənd] [kʊk] [ə; eɪ] [fjuː]
Add **onion** **,** **garlic** **,** **green** **pepper** **,** **tomatoes** **,** **and** **salt** **,** **and** **cook** **a** **few**
添加 洋葱 , 蒜 , 绿色的 胡椒 , 西红柿 , 和 盐 , 和 厨师 一个 很少
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

加入洋葱、大蒜、青椒、西红柿和盐，煮几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] ['mɪkstʃər][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] [tuː; tə] [biːnz] .

Add	**meat**	**mixture**	**and**	**chili**	**powder**	**to**	**beans**	**.**
添加	肉	混合物	和	辣椒	粉末	到	豆子	.

将肉馅和辣椒粉加入豆子中。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr] [biːn] [pɑːt] , ['kʌvər] ,

Place	**in**	**a**	**baking**	**dish**	**or**	**bean**	**pot**	**,**	**cover**	**,**
地方	在	一个	烘烤	盘子	或者	豆	锅	,	覆盖	,

放入烤盘或豆锅中，盖上盖子，

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][ˌtuː'tuː]['aʊərz] .

and	**bake**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**2**	**hours**	**.**
和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	2	小时	.

在 350°F（中等温度）下烘烤约 2 小时。

[ʌn'kʌvər] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst][hæf]['aʊər][tuː; tə] [braʊn] [ðə; ði] [biːnz] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Uncover	**during**	**the**	**last**	**half**	**hour**	**to**	**brown**	**the**	**beans**	**if**	**desired**	**.**
揭露	期间	这	最后的	一半	小时	到	棕色的	这	豆子	如果	想要的	.

最后半小时可以揭盖，将豆子煎至金黄色。

[ɔːr] [kʊk] [ðə; ði]['mɪkstʃər] ['sloʊli] [fɔːr; fər][ə'baʊt][wʌn]['aʊər][ɪn][ə; eɪ] ['kʌvərd] ['ket(ə)l][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv]

Or	**cook**	**the**	**mixture**	**slowly**	**for**	**about**	**1**	**hour**	**in**	**a**	**covered**	**kettle**	**on**	**top**	**of**
或者	厨师	这	混合物	缓慢地	为了	关于	1	小时	在	一个	涵盖	壶	在	顶部	的

[ðə; ði][reɪndʒ] .

the	**range**	**.**
这	范围	.

或者将混合物放在炉灶上的带盖水壶中慢煮约 1 小时。

[stɜːr] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

Stir	**occasionally**	**.**
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['gɑːrdn] ['sæləd][ænd; ənd][fruːt] ['beti] [ɔːr]['æp(ə)l] ['dʌmplɪŋz] .

Serve	**with**	**a**	**large**	**garden**	**salad**	**and**	**fruit**	**betty**	**or**	**apple**	**dumplings**	**.**
服务	和	一个	大的	花园	沙拉	和	水果	贝蒂	或者	苹果	饺子	.

配上丰盛的田园沙拉和水果贝蒂或苹果饺子。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[kʊk] [ðə; ði] [biːnz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hæm][boʊn] , [əu'mitɪŋ] [graʊnd] [biːf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] .

Cook	**the**	**beans**	**with**	**a**	**ham**	**bone**	**,**	**omitting**	**ground**	**beef**	**and**	**chili**	**powder**	**.**
厨师	这	豆子	和	一个	火腿	骨	,	省略	地面	牛肉	和	辣椒	粉末	.

将豆子与火腿骨一起煮，不加牛肉末和辣椒粉。

[ɔːr][juːz][wʌn][kʌp][hæm] ['trɪmɪŋz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [beɪkt] [hæm] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [biːf] .

Or	**use**	**1**	**cup**	**ham**	**trimmings**	**from**	**a**	**baked**	**ham**	**instead**	**of**	**beef**	**.**
或者	使用	1	杯子	火腿	装饰	从	一个	烘焙	火腿	反而	的	牛肉	.

或者用烤火腿剩下的1杯火腿碎屑代替牛肉。

[draɪ] [biːn] [ɔːr] [piː] [suːp]

Dry	**bean**	**or**	**pea**	**soup**
干燥	豆	或者	豌豆	汤

干豆或豌豆汤

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [biːnz] [ɔːr] [hoʊl] ['piːz]

1	cup	dry	beans	or	whole	peas
1	杯子	干燥	豆子	或者	所有的	豌豆

杯干豆或整粒豌豆

[sɪks] [kʌps] ['wɔːtər]

6	cups	water
6	杯子	水

杯水

['miːti] [hæm] [boʊn]

Meaty	ham	bone
肉质的	火腿	骨

带肉的火腿骨

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt]

1	small	onion	,	chopped
1	小的	洋葱	,	切碎

1个小洋葱，切碎

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [biːnz] [ɔːr] ['piːz] [ɪn] ['wɔːtər] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Boil	beans	or	peas	in	water	2	minutes	.
熬	豆子	或者	豌豆	在	水	2	分钟	.

将豆类或豌豆放入水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] [soʊk] [wʌn] ['aʊər] [ɔːr] [ˌoʊvər'naɪt] .

Remove	from	heat	,	cover	,	and	soak	1	hour	or	overnight	.
消除	从	热	,	覆盖	,	和	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[ˌeɪ diː 'diː] [hæm] [boʊn] .

Add	ham	bone	.
添加	火腿	骨	.

加入火腿骨。

[bɔɪl] ['dʒentli] [ˌtuː'tuː] ['aʊərz] [ɪn] [ə; eɪ] ['kʌvərd] [pæn] .

Boil	gently	2	hours	in	a	covered	pan	.
熬	轻轻地	2	小时	在	一个	涵盖	平底锅	.

用带盖的锅小火煮2小时。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] - ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑːr; ər] [sɔːft] .

Add	onion	and	continue	cooking	30	minutes	,	or	until	beans	are	soft	.
添加	洋葱	和	继续	烹饪	-	分钟	,	或者	直到	豆子	是	柔软的	.

加入洋葱，继续煮 30 分钟，或直到豆子变软。

[rɪ'muːv] [boʊn] [ænd; ənd] [kʌt] [ɔːf] [miːt] .

Remove	bone	and	cut	off	meat	.
消除	骨	和	切	离开	肉	.

剔除骨头，切下肉。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [tuː; tə] [suːp] .

Add	meat	to	soup	.
添加	肉	到	汤	.

往汤里加肉。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] , [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] .

Season	to	taste	,	and	reheat	.
季节	到	品尝	,	和	再加热	.

根据口味调味，然后重新加热。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ]['æspɪk] , [ɔːr][fruːt]['sæləd] , [wɪð; wɪθ] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] .

Serve	**with**	**tomato**	**aspic**	**,**	**or**	**fruit**	**salad**	**,**	**with**	**cottage**	**cheese**	**.**
服务	和	番茄	肉冻	,	或者	水果	沙拉	,	和	小屋	奶酪	.

可搭配番茄冻、水果沙拉或乡村奶酪食用。

[hæv; həv]['kʌstərd] [paɪ][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Have	**custard**	**pie**	**for**	**dessert**	**.**
有	蛋奶冻	馅饼	为了	甜点	.

甜点吃奶油馅饼。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[fɔːr; fər] [θɪk] , [smuːð] [suːp] . — [pʊt] [biːnz] [ɔːr] ['piːz] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] [miːt] ;

For	**Thick**	**,**	**Smooth**	**Soup**	**.**	**—**	**Put**	**beans**	**or**	**peas**	**through**	**a**	**sieve**	**before**	**adding**	**meat**	**;**
为了	厚的	,	光滑的	汤	.	—	放	豆子	或者	豌豆	通过	一个	筛	前	添加	肉	;

[dɪ'skɑːrd][skɪnz] .

discard	**skins**	**.**
丢弃	皮肤	.

想要浓稠顺滑的汤——在加入肉之前，先将豆类或豌豆过筛；去掉豆皮。

[mɪks][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['flaʊər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər] ; [stɜːr]['ɪntuː] [suːp] .

Mix	**2**	**teaspoons**	**flour**	**with**	**a**	**little**	**water**	**;**	**stir**	**into**	**soup**	**.**
混合	2	茶匙	面粉	和	一个	小的	水	;	搅拌	进入	汤	.

将 2 茶匙面粉与少量水混合；搅拌到汤中。

[bɔɪl][wʌn] ['mɪnɪt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Boil	**1**	**minute**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
熬	1	分钟	,	搅拌	不断地	.

煮沸1分钟，不断搅拌。

[splɪt] - [piː] [ɔːr] ['lentl] [suːp] . — [juːz][wʌn][kʌp][ʌv; əv][splɪt] ['piːz] [ɔːr]['lentəlz] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [biːnz] [ɪn]

Split	**-**	**Pea**	**or**	**Lentil**	**Soup**	**.**	**—**	**Use**	**1**	**cup**	**of**	**split**	**peas**	**or**	**lentils**	**instead**	**of**	**beans**	**in**
分裂	-	豌豆	或者	扁豆	汤	.	—	使用	1	杯子	的	分裂	豌豆	或者	扁豆	反而	的	豆子	在

[ðə; ði]['resəpi] [ə'bʌv] .

the	**recipe**	**above**	**.**
这	食谱	多于	.

豌豆或扁豆汤——用 1 杯豌豆或扁豆代替上述食谱中的豆类。

[noʊ] ['soʊkɪŋ] [ɪz] ['niːdɪd] .

No	**soaking**	**is**	**needed**	**.**
不	浸泡	是	需要	.

无需浸泡。

[bɔɪl]['dʒentli] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , [ə'baʊt][θriː]['aʊərz] .

Boil	**gently**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**,**	**about**	**3**	**hours**	**.**
熬	轻轻地	,	搅拌	偶尔	,	关于	3	小时	.

小火慢煮，偶尔搅拌，约3小时。

[proʊ'siːd][æz; əz][fɔːr; fər] [biːn] [suːp] .

Proceed	**as**	**for**	**bean**	**soup**	**.**
继续	作为	为了	豆	汤	.

按照制作豆汤的步骤进行。

[hɑːt][pɑːt] . — [ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ]['gɑːrlɪk][kloʊv][ænd; ənd][ˌtuːˈtuː] ['tʃɪli] ['pepərz] [ɔːr][ə; eɪ] ['tiːspuːn] [ʌv; əv]

Hot	**Pot**	**.**	**—**	**Add**	**a**	**garlic**	**clove**	**and**	**2**	**chili**	**peppers**	**or**	**a**	**teaspoon**	**of**
热的	锅	.	—	添加	一个	蒜	丁香	和	2	辣椒	辣椒	或者	一个	茶匙	的

['tʃɪli] ['paʊdər] [tuː; tə] [biːnz] [bɪˈfɔːr] ['kʊkɪŋ] .

chili	**powder**	**to**	**beans**	**before**	**cooking**	**.**
辣椒	粉末	到	豆子	前	烹饪	.

火锅——在煮豆子之前，加入一瓣蒜和2个辣椒或一茶匙辣椒粉。

['æftər] ['kʊkɪŋ] , [rɪˈmuːv] ['gɑːrlɪk][ænd; ənd] ['pepərz] . -

After	**cooking**	**,**	**remove**	**garlic**	**and**	**peppers**	**.**	**38**
后	烹饪	,	消除	蒜	和	辣椒	.	-

煮熟后，取出大蒜和辣椒。38

[kwɪk] [beɪkt] [biːnz]

Quick	**baked**	**beans**
快的	烘焙	豆子

快烤豆

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]

2	**slices**	**bacon**
2	切片	熏肉

2片培根

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

3	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**onion**
3	汤匙	精细地	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mə'læsɪz]

1	**tablespoon**	**molasses**
1	汤匙	糖蜜

1汤匙糖蜜

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kætsəp]

1½	**tablespoons**	**catsup**
1½	汤匙	番茄酱

1.5汤匙番茄酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['paʊdərd] [draɪ] ['mʌstərd]

¼	**teaspoon**	**powdered**	**dry**	**mustard**
¼	茶匙	粉末状	干燥	芥末

¼茶匙干芥末粉

½ ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd]

½	**teaspoon**	**worcestershire**	**sauce**	**,**	**if**	**desired**
½	茶匙	伍斯特郡	酱	, 如果		想要的

如果需要，可加入½茶匙伍斯特沙司

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː][kʌps] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [draɪ] [biːnz]

2	**to**	**3**	**cups**	**canned**	**or**	**cooked**	**dry**	**beans**
2	到	3	杯子	罐装	或者	煮熟	干燥	豆子

2至3杯罐装或煮熟的干豆

[fraɪ]['beɪkən] , [rɪ'muːv] [frʌm; frəm][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] ['ʌnjən][fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] [ɪn]['beɪkən]
Fry bacon , remove from pan , and cook onion for a few minutes in bacon
炒 熏肉 , 消除 从 平底锅 , 和 厨师 洋葱 为了 一个 很少 分钟 在 熏肉
[fæt] .
fat .
胖的 .

煎培根，从锅中取出，用培根油炒洋葱几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [mə'læsɪz] , ['kætsəp] , [sɔːlt] , ['mʌstərd] , [ænd; ənd] ['wustəʃiə] [sɔːs] .
Add molasses , catsup , salt , mustard , and worcestershire sauce .
添加 糖蜜 , 番茄酱 , 盐 , 芥末 , 和 伍斯特郡 酱 .

加入糖蜜、番茄酱、盐、芥末和伍斯特沙司。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [ænd; ənd][mɪks] ['laɪtli] .
Add beans and mix lightly .
添加 豆子 和 混合 轻轻 .

加入豆子，轻轻搅拌。

[pɔːr] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Pour into a baking dish .
倒 进入 一个 烘烤 盘子 .

倒入烤盘。

['krʌmb(ə)l]['beɪkən][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][ðə; ði][tɑːp] .
Crumble bacon and sprinkle over the top .
崩溃 熏肉 和 撒 超过 这 顶部 .

将培根切碎，撒在上面。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [æt; ət] 350°F .
Bake 20 minutes at 350°F .
烤 - 分钟 在 350°F .

在 350°F 下烘烤 20 分钟。

(['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) .
(moderate oven) .
(缓和 烤箱) .

(中等温度的烤箱)。

[ɔːr] [hiːt] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][reɪndʒ] ,
Or heat in a fry pan on top of range ,
或者 热 在 一个 炒 平底锅 在 顶部 的 范围 ,

或者用煎锅在炉灶上加热。

[ænd; ənd] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['beɪkən] ['krʌmbld] ['oʊvər][ðə; ði][tɑːp] .
and serve with bacon crumbled over the top .
和 服务 和 熏肉 崩溃了 超过 这 顶部 .

最后撒上碎培根即可食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][hɑːt] ['kɔːrnbred] , ['kærət][ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] [slɔː] , [wɪð; wɪθ] [beɪkt] ['kʌstərd][fɔːr; fər]
Serve with hot cornbread , carrot and cabbage slaw , with baked custard for
服务 和 热的 玉米面包 , 胡萝卜 和 卷心菜 凉拌卷心菜 , 和 烘焙 蛋奶冻 为了
[dɪ'zɜːrt] .
dessert .
甜点 .

佐以热玉米面包、胡萝卜卷心菜沙拉，甜点是烤蛋奶沙司。

[fɔːr; fər][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[hɑːt] [biːn] ['sæləd] . — [ə'mɪt] [mə'læsɪz] , [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['wɔːtər] ,

Hot	Bean	Salad	.	—	Omit	molasses	,	add	¼	cup	vinegar	and	¼	cup	water	,
热的	豆	沙拉	.	—	忽略	糖蜜	,	添加	¼	杯子	醋	和	¼	杯子	水	,

热豆沙拉——省略糖蜜，加入¼杯醋和¼杯水，

[ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪz] [əbˈzɔːrbd] .

and	cook	until	the	liquid	is	absorbed	.
和	厨师	直到	这	液体	是	吸收	.

煮至液体被吸收即可。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [miːl] [sɜːrv] [kwɪk] - [kʊkt] [griːn] ['kæbɪdʒ] , [krɪsp] [strɪps] [ʌv; əv] ['seləri]

To	complete	the	meal	serve	quick	-	cooked	green	cabbage	,	crisp	strips	of	celery
到	完全的	这	一顿饭	服务	快的	-	煮熟	绿色的	卷心菜	,	脆	条状物	的	芹菜

[ænd; ənd] ['kærəts] ,

and	carrots	,
和	胡萝卜	,

为了使这顿饭更加完美，可以搭配快煮的绿甘蓝、爽脆的芹菜条和胡萝卜条。

[ænd; ənd] ['pʌmpkɪn] [paɪ][wɪð; wɪθ] [tʃiːz] .

and	pumpkin	pie	with	cheese	.
和	南瓜	馅饼	和	奶酪	.

还有奶酪南瓜派。

['kriːoʊl] [biːnz] . — [tuː; tə][ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [biːnz] [ˌeɪ diː 'diː] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,

Creole	Beans	.	—	To	2	cups	cooked	beans	add	½	teaspoon	salt	,
克里奥尔语	豆子	.	—	到	2	杯子	煮熟	豆子	添加	½	茶匙	盐	,

克里奥尔豆——在2杯煮熟的豆子中加入½茶匙盐，

¼ [kʌp] [iːtʃ] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd]['ʌnjən] , [ænd; ənd][wʌn][kʌp] [kænd] [tə'meɪtoʊz] .

¼	cup	each	chopped	green	pepper	and	onion	,	and	1	cup	canned	tomatoes	.
¼	杯子	每个	切碎	绿色的	胡椒	和	洋葱	,	和	1	杯子	罐装	西红柿	.

¼ 杯切碎的青椒和洋葱，以及 1 杯罐装番茄。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [wʌn]['aʊər] .

Bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	1	hour	.
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	1	小时	.

以 350°F（中等温度）烘烤 1 小时。

['sɔɪbiːn] [tʃɑːp] ['suːi]

Soybean	chop	suey
大豆	劈	苏伊

大豆杂碎

[wʌn] [griːn] ['pepər] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd]

1	green	pepper	,	shredded
1	绿色的	胡椒	,	碎

1个青椒，切丝

1½ [kʌps] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['ʌnjən]

1½	cups	shredded	onion
1½	杯子	碎	洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

1½	tablespoons	cooking	fat	or	oil
1½	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1.5汤匙食用油脂

¾ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
¾ cup diced celery
¾ 杯子 切丁 芹菜

¾ 杯切丁芹菜

1½ [kʌps] [kʊkt] [draɪ] ['sɔɪbiːnz]
1½ cups cooked dry soybeans
1½ 杯子 煮熟 干燥 大豆

1.5 杯煮熟的干黄豆

1½ [kʌps] [miːt] [brɔːθ]
1½ cups meat broth
1½ 杯子 肉 肉汤

1.5 杯肉汤

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
2 teaspoons cornstarch
2 茶匙 玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtər]
2 tablespoons water
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] [kʌp] ['kwɔːrtərd] ['rædɪʃiz] [ɔːr] [slaɪst] ['kærəts]
1 cup quartered radishes or sliced carrots
1 杯子 四分 萝卜 或者 切片 胡萝卜

杯切成四瓣的萝卜或切片的胡萝卜

[sɔɪ] [sɔːs]
Soy sauce
大豆 酱

酱油

[kʊk] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn] [ðə; ði] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [fraɪ] [pæn] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['mɪnɪts] ,
Cook green pepper and onion in the fat or oil in a fry pan 3 or 4 minutes ,
厨师 绿色的 胡椒 和 洋葱 在 这 胖的 或者 油 在 一个 炒 平底锅 3 或者 4 分钟 ,

用煎锅里的油脂将青椒和洋葱炒3到4分钟，

['tɜːrnɪŋ] [ðem; ðəm] ['ɔːf(ə)n] .
turning them often .
转弯 他们 经常 .

经常翻动它们。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['sɔɪbiːnz] , [brɔːθ] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Add celery , soybeans , broth , and salt .
添加 芹菜 , 大豆 , 肉汤 , 和 盐 .

加入芹菜、黄豆、肉汤和盐。

([kænd] ['buːjɑːn] [ɔːr] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['wɔːtər] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [brɔːθ] .)
(Canned bouillon or bouillon cubes and water may be used in place of broth .)
(罐装 肉汤 或者 肉汤 立方体 和 水 可能 是 用过的 在 地方 的 肉汤 .)

（可以用罐装肉汤块或肉汤块加水代替肉汤。）

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [faɪv] [tuː; tə] [eɪt] ['mɪnɪts] .
Cover and simmer 5 to 8 minutes .
覆盖 和 煨 5 到 8 分钟 .

盖上锅盖，小火慢炖 5 至 8 分钟。

[blend] ['kɔ:rnstɑ:rtʃ] [wɪð; wɪθ]['wɔ:tər] , [stɜ:r]['ɪntu:][ðə; ði]['mɪkstʃər] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Blend	**cornstarch**	**with**	**water**	**,**	**stir**	**into**	**the**	**mixture**	**,**	**and**	**cook**	**until**	**thickened**	**.**
混合	玉米淀粉	和	水	,	搅拌	进入	这	混合物	,	和	厨师	直到	增稠	.

将玉米淀粉与水混合，搅拌到混合物中，煮至浓稠。

[ˌeɪ di: 'di:] ['rædɪʃiz] [ɔ:r] ['kærəts] [ænd; ənd] [sɔɪ] [sɔ:s] [tu:; tə] [teɪst] .

Add	**radishes**	**or**	**carrots**	**and**	**soy**	**sauce**	**to**	**taste**	**.**
添加	萝卜	或者	胡萝卜	和	大豆	酱	到	品尝	.

根据口味加入萝卜或胡萝卜和酱油。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ][hɑ:t]['fleɪki] [raɪs] , ['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['kɑ:tɪdʒ] [tʃi:z] ['sæləd] , [wɪð; wɪθ][aɪs] [kri:m]

Serve	**with**	**hot**	**flaky**	**rice**	**,**	**pineapple**	**and**	**cottage**	**cheese**	**salad**	**,**	**with**	**ice**	**cream**
服务	和	热的	片状的	米	,	菠萝	和	小屋	奶酪	沙拉	,	和	冰	奶油

[fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt] .

for	**dessert**	**.**
为了	甜点	.

配上热腾腾的酥脆米饭、菠萝和农家奶酪沙拉，甜点是冰淇淋。

[ə'nʌðər] ['sɔɪbi:n] ['resəpi]

Another	**Soybean**	**Recipe**
其他	大豆	食谱

另一个大豆食谱

['sɔɪbi:n] [su:'fleɪ] . — [tu:; tə][ˌtu:'tu:][kʌps] [kʊkt] [draɪ] ['sɔɪbi:nz] , [graʊnd] [ɔ:r] [sɪvd] , [ˌeɪ di: 'di:]

Soybean	**Souffle**	**.**	**—**	**To**	**2**	**cups**	**cooked**	**dry**	**soybeans**	**,**	**ground**	**or**	**sieved**	**,**	**add**
大豆	舒芙蕾	.	—	到	2	杯子	煮熟	干燥	大豆	,	地面	或者	过筛	,	添加

[ˌtu:'tu:] ['bi:tn] [eg] [joʊk] .

2	**beaten**	**egg**	**yolks**	**.**
2	被打败	蛋	蛋黄	.

大豆舒芙蕾——将 2 杯煮熟的干大豆磨碎或过筛，加入 2 个打散的蛋黄。

['si:z(ə)n][wɪð; wɪθ] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən] , ['pɑ:rsli] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**with**	**chopped**	**onion**	**,**	**parsley**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	切碎	洋葱	,	香菜	,	盐	,	和	胡椒	.

用切碎的洋葱、欧芹、盐和胡椒粉调味。

[foʊld][ɪn] ['stɪfli] ['bi:tn] [waɪts] [ʌv; əv] [egz] .

Fold	**in**	**stiffly**	**beaten**	**whites**	**of**	**eggs**	**.**
折叠	在	僵硬地	被打败	白人	的	鸡蛋	.

轻轻拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[pɔ:r] ['ɪntu:][ə; eɪ] [gri:st] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350°F .

Pour	**into**	**a**	**greased**	**baking**	**dish**	**and**	**bake**	**at**	**350°F**	**.**
倒	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	和	烤	在	350°F	.

倒入抹了油的烤盘中，在 350°F 下烘烤。

(['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl][set] . -

(	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**30**	**minutes**	**or**	**until**	**set**	**.**	**39**
(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	或者	直到	放	.	-

（中温烤箱）约30分钟或直至凝固。39

[bi:n] ['tʃaʊdər]

Bean	**chowder**
豆	浓汤

豆汤

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [biːnz]
1 **cup** **dry** **beans**
1 杯子 干燥 豆子

杯干豆

[wʌn] [kwɔːrt] ['wɔːtər]
1 **quart** **water**
1 夸脱 水

1夸脱水

¾ [kʌp] [tʃɑːpt] ['kærəts]
¾ **cup** **chopped** **carrots**
¾ 杯子 切碎 胡萝卜

¾ 杯切碎的胡萝卜

¾ [kʌp] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr] [wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] [rɔː] [tə'meɪtoʊz]
¾ **cup** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **,** **or** **1** **cup** **chopped** **raw** **tomatoes**
¾ 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 1 杯子 切碎 生的 西红柿

¾ 杯煮熟或罐装番茄，或 1 杯切碎的生番茄

[wʌn] ['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]
1 **onion** **,** **finely** **chopped**
1 洋葱 , 精细地 切碎

1个洋葱，切碎

⅓ [kʌp] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [griːn] ['pepər]
⅓ **cup** **shredded** **green** **pepper**
⅓ 杯子 碎 绿色的 胡椒

⅓ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [biːnz] [ɪn] ['wɔːtər] [fɔːr; fər] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Boil **beans** **in** **water** **for** **2** **minutes** **.**
熬 豆子 在 水 为了 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] [soʊk] [wʌn] ['aʊər] [ɔːr] [ˌoʊvər'naɪt] .
Remove **from** **heat** **,** **cover** **,** **and** **soak** **1** **hour** **or** **overnight** **.**
消除 从 热 , 覆盖 , 和 浸泡 1 小时 或者 过夜 .

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn] ['kʌvərd] [pæn] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] ['sɔːfn] .
Cook **beans** **in** **covered** **pan** **until** **they** **begin** **to** **soften** **.**
厨师 豆子 在 涵盖 平底锅 直到 他们 开始 到 软化 .

用带盖的锅煮豆子，直到豆子开始变软。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vedʒtəb(ə)lz] ; [kʊk] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Add **vegetables** **;** **cook** **until** **tender** **.**
添加 蔬菜 ; 厨师 直到 投标 .

加入蔬菜；煮至软烂。

[mɪks]['flaʊər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr]['ɪntuː]['vedʒtəb(ə)lz] .

Mix	**flour**	**with**	**a**	**little**	**water**	**and**	**stir**	**into**	**vegetables**	**.**
混合	面粉	和	一个	小的	水	和	搅拌	进入	蔬菜	.

将面粉加少量水拌入蔬菜中。

[kʊk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

Cook	**10**	**minutes**	**longer**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**to**	**prevent**	**sticking**	**.**
厨师	-	分钟	更长	,	搅拌	偶尔	到	防止	粘性	.

再煮 10 分钟，期间偶尔搅拌以防粘锅。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd] ['siːzniŋz] , [hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] , [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Add	**milk**	**and**	**seasonings**	**,**	**heat**	**to**	**boiling**	**,**	**and**	**serve**	**.**
添加	牛奶	和	调味料	,	热	到	沸腾	,	和	服务	.

加入牛奶和调味料，加热至沸腾即可食用。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['piːnʌt] - [ænd; ənd] - [fruːt]['sæləd] — ['sekʃnz] [ʌv; əv] ['greɪpfruːt] [ænd; ənd] ['ɔrɪndʒ]

Serve	**with**	**a**	**peanut**	**-**	**and**	**-**	**fruit**	**salad**	**—**	**sections**	**of**	**grapefruit**	**and**	**orange**
服务	和	一个	花生	-	和	-	水果	沙拉	—	部分	的	柚子	和	橙子

— [ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] , [pruːn] [wɪp] [wɪð; wɪθ] ['kʌstərd] [sɔːs] .

—	**and**	**for**	**dessert**	**,**	**prune**	**whip**	**with**	**custard**	**sauce**	**.**
—	和	为了	甜点	,	修剪	鞭	和	蛋奶冻	酱	.

佐以花生水果沙拉（葡萄柚和橙子瓣），甜点是西梅奶油配蛋奶沙司。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[beɪkt] [biːn] ['tʃaʊdər] . — [juːz]['leftoʊvər] [beɪkt] [biːnz] .

Baked	**Bean**	**Chowder**	**.**	**—**	**Use**	**leftover**	**baked**	**beans**	**.**
烘焙	豆	浓汤	.	—	使用	剩余物	烘焙	豆子	.

烤豆浓汤——使用剩余的烤豆。

[kʊk] ¾ [kʌp] [daɪst] ['kærəts] , ⅓ [kʌp] [griːn] ['pepər] , [ænd; ənd][wʌn]['ʌnjən][ɪn] 1½ [kʌps]['wɔːtər] ,

Cook	**¾**	**cup**	**diced**	**carrots**	**,**	**⅓**	**cup**	**green**	**pepper**	**,**	**and**	**1**	**onion**	**in**	**1½**	**cups**	**water**	**,**
厨师	¾	杯子	切丁	胡萝卜	,	⅓	杯子	绿色的	胡椒	,	和	1	洋葱	在	1½	杯子	水	,

将 ¾ 杯切丁的胡萝卜、⅓ 杯青椒和 1 个洋葱放入 1½ 杯水中煮熟。

[ʌn'tɪl] ['tendər] .

until	**tender**	**.**
直到	投标	.

直至软嫩。

[ˌeɪ diː 'diː] ¾ [kʌp] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ˌtuː'tuː][kʌps] [beɪkt] [biːnz] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] , [ænd; ənd]

Add	**¾**	**cup**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**2**	**cups**	**baked**	**beans**	**,**	**and**	**seasonings**	**,**	**and**
添加	¾	杯子	罐装	西红柿	,	2	杯子	烘焙	豆子	,	和	调味料	,	和

[ˌriː'hiːt] .

reheat	**.**
再加热	.

加入 ¾ 杯罐装番茄、2 杯烤豆和调味料，然后重新加热。

[blend] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər][ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr]['ɪntuː][ðə; ði]

Blend	**1**	**tablespoon**	**flour**	**and**	**2**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**and**	**stir**	**into**	**the**
混合	1	汤匙	面粉	和	2	汤匙	寒冷的	水	和	搅拌	进入	这

['vedʒtəb(ə)lz] .

vegetables	**.**
蔬菜	.

将 1 汤匙面粉和 2 汤匙冷水混合，然后拌入蔬菜中。

[kʊk] - ['mɪnɪts] .
Cook **10** **minutes** **.**
厨师 - 分钟 .

煮10分钟。

[ˌeɪ di: 'di:] 1½ [kʌps] [ʌv; əv] [mɪlk] ; [ˌri:'hi:t] .
Add **1½** **cups** **of** **milk** **;** **reheat** **.**
添加 1½ 杯子 的 牛奶 ; 再加热 .

加入1.5杯牛奶；重新加热。

['seɪvəri] [bi:n] [stu:]
Savory **bean** **stew**
美味 豆 炖

美味的豆炖菜

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [bi:nz] [ɔ:r] [hoʊl] ['pi:z]
1 **cup** **dry** **beans** **or** **whole** **peas**
1 杯子 干燥 豆子 或者 所有的 豌豆

杯干豆或整粒豌豆

[wʌn] [kwɔ:rt] ['wɔ:tər]
1 **quart** **water**
1 夸脱 水

1夸脱水

¼ [kʌp] [daɪst] [sɔ:lt] [pɔ:rk]
¼ **cup** **diced** **salt** **pork**
¼ 杯子 切丁 盐 猪肉

¼ 杯切丁咸猪肉

⅓ [kʌp] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]
⅓ **cup** **chopped** **onion**
⅓ 杯子 切碎 洋葱

三分之一杯切碎的洋葱

½ [paʊnd] [tʃɑ:pt] [bi:f]
½ **pound** **chopped** **beef**
½ 磅 切碎 牛肉

半磅碎牛肉

[ˌtu:'tu:] [tu:; tə] 2½ [kʌps] [kʊkt] [ɔ:r] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔ:r] 2½ [tu:; tə] [θri:] [kʌps] [tʃɑ:pt] [rɔ:]
2 **to** **2½** **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **,** **or** **2½** **to** **3** **cups** **chopped** **raw**
2 到 2½ 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 到 3 杯子 切碎 生的
[tə'meɪtoʊz]
tomatoes
西红柿

2至2.5杯煮熟或罐装番茄，或2.5至3杯切碎的生番茄

[sɔ:lt] [ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [bi:nz] [ɔ:r] ['pi:z] [ɪn] [ðə; ði] ['wɔ:tər] [ˌtu:'tu:] ['mɪnɪts] .
Boil **beans** **or** **peas** **in** **the** **water** **2** **minutes** **.**
熬 豆子 或者 豌豆 在 这 水 2 分钟 .

将豆类或豌豆放入水中煮2分钟。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] [soʊk] [wʌn] ['aʊər] [ɔ:r] [ˌoʊvər'naɪt] .
Remove **from** **heat** **,** **cover** **,** **and** **soak** **1** **hour** **or** **overnight** **.**
消除 从 热 , 覆盖 , 和 浸泡 1 小时 或者 过夜 .

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[fraɪ][sɔ:lt][pɔ:rk][ʌn'tɪl][krɪsp] , [rɪ'mu:v] [frʌm; frəm][pæn] , [ænd; ənd] [braʊn] ['ʌnjən][ɪn][ðə; ði][fæt] .

Fry	**salt**	**pork**	**until**	**crisp**	**,**	**remove**	**from**	**pan**	**,**	**and**	**brown**	**onion**	**in**	**the**	**fat**	**.**
炒	盐	猪肉	直到	脆	,	消除	从	平底锅	,	和	棕色的	洋葱	在	这	胖的	.

将咸肉煎至酥脆，从锅中取出，用锅里的油将洋葱炒至焦黄。

[ˌeɪ di: 'di:] [mi:t] [ænd; ənd][stɜ:r][ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ə; eɪ][fju:] ['mɪnɪts] .

Add	**meat**	**and**	**stir**	**and**	**cook**	**slowly**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
添加	肉	和	搅拌	和	厨师	缓慢地	一个	很少	分钟	.

加入肉，翻炒几分钟。

[kəm'baɪn] [ɔ:l] [ɪn'gri:diənts] , ['si:z(ə)n] , [ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'tɪl] [mi:t] [ɪz]['tendər][ænd; ənd]['fleɪvərz]

Combine	**all**	**ingredients**	**,**	**season**	**,**	**and**	**simmer**	**until**	**meat**	**is**	**tender**	**and**	**flavors**
结合	全部	原料	,	季节	,	和	煨	直到	肉	是	投标	和	口味

[ɑ:r; ər] ['blendɪd] .

are	**blended**	**.**
是	混合	.

将所有食材混合，调味，小火慢炖至肉质软嫩，各种味道融合在一起。

['menju:][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] [skwɑ:ʃ] , [ə; eɪ]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [rɔ:] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] , [ænd; ənd]['lemən] [spʌndʒ]

Serve	**with**	**squash**	**,**	**a**	**shredded**	**raw**	**vegetable**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**sponge**
服务	和	壁球	,	一个	碎	生的	蔬菜	沙拉	,	和	柠檬	海绵

['pʊdɪŋ] .

pudding	**.**
布丁	.

配以南瓜、切碎的生蔬菜沙拉和柠檬海绵布丁。

[fɔ:r; fər][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['tʃɪli] [kɑ:n] ['kɑ:rn] . — [ˌeɪ di: 'di:][ˌtu:'tu:][tu:; tə][fɔ:r] ['ti:spu:n] ['tʃɪli] ['paʊdər] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['gɑ:rlɪk]

Chili	**Con**	**Carne**	**.**	**—**	**Add**	**2**	**to**	**4**	**teaspoons**	**chili**	**powder**	**and**	**a**	**little**	**garlic**
辣椒	康	肉	.	—	添加	2	到	4	茶匙	辣椒	粉末	和	一个	小的	蒜

[tu:; tə]['resəpi] .

to	**recipe**	**.**
到	食谱	.

辣椒肉酱——在食谱中加入 2 至 4 茶匙辣椒粉和少许大蒜。

[red] ['kɪdni] , [ænd; ənd][ðə; ði][pɪŋk] [bi:nz] [ʌv; əv][ðə; ði] [west] , [ɑ:r; ər]['feivərits][fɔ:r; fər] [ðɪs] [dɪʃ] .

Red	**kidney**	**,**	**and**	**the**	**pink**	**beans**	**of**	**the**	**West**	**,**	**are**	**favorites**	**for**	**this**	**dish**	**.**
红色的	肾	,	和	这	粉色的	豆子	的	这	西方	,	是	收藏夹	为了	这	盘子	.

红腰豆和西部的粉红豆是这道菜的常用食材。

['hɑ:pɪŋ] [dʒɑ:n] . — [ˌeɪ di: 'di:] ½ [kʌp][draɪ] ['blækˌaɪ] ['pi:z] [tu:; tə] 2¼ [kʌps][hæm] [brɔ:θ] .

Hopping	**John**	**.**	**—**	**Add**	**½**	**cup**	**dry**	**blackeye**	**peas**	**to**	**2¼**	**cups**	**ham**	**broth**	**.**
跳跃	约翰	.	—	添加	½	杯子	干燥	黑眼	豌豆	到	2¼	杯子	火腿	肉汤	.

跳跃的约翰——在 2¼ 杯火腿汤中加入 ½ 杯干黑眼豆。

[bɔɪl] [ˌtu:'tu:] ['mɪnɪts] , [soʊk][wʌn]['aʊər][ɔ:r] [ˌoʊvər'naɪt] .

Boil	**2**	**minutes**	**,**	**soak**	**1**	**hour**	**or**	**overnight**	**.**
熬	2	分钟	,	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

煮沸 2 分钟，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] ['kʌvərd] [ʌn'tɪl]['ɔ:lmoʊst]['tendər] .

Cook	**covered**	**until**	**almost**	**tender**	**.**
厨师	涵盖	直到	几乎	投标	.

盖上锅盖煮至快熟。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] [rɔː] [raɪs] , ½ [kʌp] [tʃɑːpt] [kʊkt] [hæm] .

Add	**½**	**cup**	**raw**	**rice**	**,**	**½**	**cup**	**chopped**	**cooked**	**ham**	**.**
添加	½	杯子	生的	米	,	½	杯子	切碎	煮熟	火腿	.

加入半杯生米，半杯切碎的熟火腿。

[kʊk] ['dʒentli] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Cook	**gently**	**20**	**to**	**30**	**minutes**	**.**
厨师	轻轻地	-	到	-	分钟	.

小火慢煮20至30分钟。

[ðə; ði] [brɔːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['ɔːlmoʊst] [gɔːn] [wen] [ðə; ði][raɪs][ɪz]['tendər] . -

The	**broth**	**should**	**be**	**almost**	**gone**	**when**	**the**	**rice**	**is**	**tender**	**.**	**40**
这	肉汤	应该	是	几乎	已消失	什么时候	这	米	是	投标	.	-

当米饭煮软时，汤汁应该几乎收干了。40

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] . . .

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**.**	**.**	**.**
面包	和	其他	谷物	食物	.	.	.

面包和其他谷类食品.....

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] [ɑːr; ər]['truːli][ðə; ði] [stɑːf] [ʌv; əv][laɪf][fɔːr; fər][sʌm; səm] ['fæməliz]

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**are**	**truly**	**the**	**staff**	**of**	**life**	**for**	**some**	**families**
面包	和	其他	谷物	食物	是	真的	这	职员	的	生活	为了	一些	家庭

[ænd; ənd][ɑːr; ər] [juːst] [fɔːr; fər][ɔːl][ɔːr][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [fɔːr; fər] ['meni] [ʌv; əv][ðer; ðər] [miːlz]

and	**are**	**used**	**for**	**all**	**or**	**part**	**of**	**the**	**main**	**dish**	**for**	**many**	**of**	**their**	**meals**
和	是	用过的	为了	全部	或者	部分	的	这	主要的	盘子	为了	许多	的	他们的	餐

.

:

.

面包和其他谷类食品对一些家庭来说是真正的生命之源，在许多餐食中，它们都是主菜的全部或部分。

['grɪdlˌkeɪk] , [toʊst] , [ɔːr] ['oʊtmiːl] [ɪz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] ['brekfəst] [dɪʃ] .

Griddlecakes	**,**	**toast**	**,**	**or**	**oatmeal**	**is**	**a**	**favorite**	**breakfast**	**dish**	**.**
煎饼	,	吐司	,	或者	麦片	是	一个	最喜欢的	早餐	盘子	.

煎饼、吐司或燕麦粥都是很受欢迎的早餐食品。

[ænd; ənd]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [spə'geti] , [ɔːr][ˌmækə'roʊni] [meɪ] [fɔːrm][ðə; ði] [bʌlk] [ʌv; əv][ə; eɪ] [nuːn]

And	**sandwiches**	**,**	**spaghetti**	**,**	**or**	**macaroni**	**may**	**form**	**the**	**bulk**	**of**	**a**	**noon**
和	三明治	,	意大利细面条	,	或者	通心粉	可能	形式	这	大部分	的	一个	中午

[ɔːr] ['iːvnɪŋ] [miːl] .

or	**evening**	**meal**	**.**
或者	晚上	一顿饭	.

三明治、意大利面或通心粉可能构成午餐或晚餐的主要部分。

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] [duː][nɑːt][prə'vaɪd][lɑːrdʒ] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['proʊtiːn][ɪn] ['eni] [wʌn]

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**do**	**not**	**provide**	**large**	**amounts**	**of**	**protein**	**in**	**any**	**one**
面包	和	其他	谷物	食物	做	不是	提供	大的	金额	的	蛋白质	在	任何	一

['sɜːrvɪŋ] .

serving	**.**
服务	.

面包和其他谷类食品单份并不能提供大量的蛋白质。

[bʌt; bət] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][wiː; wi] [iːt] [bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] [soʊ]['ɔːf(ə)n] ,

But	**,**	**because**	**we**	**eat**	**bread**	**and**	**other**	**cereals**	**so**	**often**	**,**
但	,	因为	我们	吃	面包	和	其他	谷物	所以	经常	,

但是，因为我们经常吃面包和其他谷物，

[greɪn] [fuːdz] [kən'trɪbjuːt] [ə; eɪ] [fɔːrθ] [ʌv; əv][ðə; ði]['proʊtiːn][ɪn]['daiəts][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

grain	**foods**	**contribute**	**a**	**fourth**	**of**	**the**	**protein**	**in**	**diets**	**in**	**this**	**country**	**.**
粮食	食物	贡献	一个	第四	的	这	蛋白质	在	饮食	在	这	国家	.

谷物食品为该国居民提供了四分之一的蛋白质。

[ðə; ði] ['sɪriəl] [fu:dz] ['ɔ:lsoʊ] [kən'trɪbju:t] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r]['daiəts] [mɔ:r] ['kæləriz] , [mɔ:r] ['aɪərn] ,

The	cereal	foods	also	contribute	to	our	diets	more	calories	,	more	iron	,
这	谷物	食物	还	贡献	到	我们的	饮食	更多的	卡路里	,	更多的	铁	,

谷物食品还能为我们的饮食提供更多卡路里和铁。

[ænd; ənd] [mɔ:r] ['θaɪəmɪn,'θaɪəmi:n][ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] [gru:p] [ʌv; əv] [fu:dz] .

and	more	thiamine	than	any	other	group	of	foods	.
和	更多的	硫胺素	比	任何	其他	团体	的	食物	.

而且硫胺素含量比其他任何食物组都高。

[greɪnz] ['kænɑ:t] [meɪk] [æn; ən] ['ædɪkwət] [meɪn] [dɪʃ] [ən'les] ['i:tn] [ɪn][lɑ:rdʒ] ['kwɑ:ntətiz] [ɔ:r] [kəm'baɪnd]

Grains	cannot	make	an	adequate	main	dish	unless	eaten	in	large	quantities	or	combined
谷物	不能	制作	一个	足够的	主要的	盘子	除非	吃	在	大的	数量	或者	合并

[wɪð; wɪθ]['proʊti:n] - [rɪtʃ] [fu:dz] .

with	protein	-	rich	foods	.
和	蛋白质	-	富有的	食物	.

谷物只有大量食用或与富含蛋白质的食物搭配食用，才能成为合格的主菜。

[ə; eɪ] [fju:] ['fɪgjərz] [ɑ:n] [greɪn] [p'rəʊti:nz] [meɪ] [bi:; bi]['helpf(ə)l] .

A	few	figures	on	grain	proteins	may	be	helpful	.
一个	很少	数据	在	粮食	蛋白质	可能	是	有帮助	.

一些关于谷物蛋白质的数据或许会有帮助。

[ə; eɪ] [paʊnd] [loʊf][ʌv; əv] [hoʊl] - [wi:t] [bred] [kən'teɪnz] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [ðæn; ðən] [θri:] - [fɔ:θs]

A	pound	loaf	of	whole	-	wheat	bread	contains	a	little	less	than	three	-	fourths
一个	磅	面包	的	所有的	-	小麦	面包	包含	一个	小的	较少的	比	三	-	第四部分

[æz; əz] [mʌtʃ] ['proʊti:n][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [bi:f] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['mɑ:dərət] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][fæt]

as	much	protein	as	a	pound	of	beef	with	a	moderate	amount	of	fat
作为	很多	蛋白质	作为	一个	磅	的	牛肉	和	一个	缓和	数量	的	胖的

[ænd; ənd][boʊn] .

and	bone	.
和	骨	.

一磅全麦面包所含的蛋白质略少于一磅含适量脂肪和骨头的牛肉的四分之三。

[ju:; jʊ] [wʊd] [ni:d] [tu:; tə] [i:t] [wʌn] - [θɜ:rd][ʌv; əv][ðə; ði][loʊf] , ['sev(ə)n][ɔ:r] [eɪt] ['slaɪsɪz] ,

You	would	need	to	eat	one	-	third	of	the	loaf	,	seven	or	eight	slices	,
你	会	需要	到	吃	一	-	第三	的	这	面包	,	七	或者	八	切片	,

你需要吃掉三分之一的面包，也就是七八片。

[fɔ:r; fər][æz; əz] [mʌtʃ] ['proʊti:n][æz; əz][ju:; jʊ][get][ɪn][ə; eɪ] [fɔ:rθ] [paʊnd] [ʌv; əv][ðə; ði] [mi:t] — [æn; ən]

for	as	much	protein	as	you	get	in	a	fourth	pound	of	the	meat	—	an
为了	作为	很多	蛋白质	作为	你	得到	在	一个	第四	磅	的	这	肉	—	一个

['ævərɪdʒ] ['sɜ:rvɪŋ] .

average	serving	.
平均的	服务	.

每四分之一磅肉（平均一份）所含的蛋白质就很多。

[ə; eɪ] [paʊnd] [loʊf][ʌv; əv] [waɪt] [bred] [kən'teɪnz] ['sʌmwʌt] [les] ['proʊti:n][ðæn; ðən][ə; eɪ] [paʊnd] [hoʊl]

A	pound	loaf	of	white	bread	contains	somewhat	less	protein	than	a	pound	whole
一个	磅	面包	的	白色的	面包	包含	有些	较少的	蛋白质	比	一个	磅	所有的

- [wi:t] [loʊf] .

-	wheat	loaf	.
-	小麦	面包	.

一磅白面包的蛋白质含量比一磅全麦面包略低。

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ˌnɑ:n'fæt][draɪ][mɪlk]['sɑ:lədz][ɪn] [bred] [ɪn'kri:sɪz] ['kwɑ:ntəti][ænd; ənd]['kwɑ:ləti][ʌv; əv]

The	use	of	nonfat	dry	milk	solids	in	bread	increases	quantity	and	quality	of
这	使用	的	脱脂	干燥	牛奶	固体	在	面包	增加	数量	和	质量	的

[p'rəʊti:nz] ['slaɪtli] .

proteins	slightly	.
蛋白质	轻微地	.

在面包中使用脱脂奶粉可以略微提高蛋白质的含量和质量。

[p'rəʊtiːnz][frʌm; frəm] [bred] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['sɪriəl] [fuːdz] [ɑːr; ər][nɑːt][ʌv; əv][æz; əz] [haɪ] ['kwɑːləti][æz; əz]

Proteins	**from**	**bread**	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**are**	**not**	**of**	**as**	**high**	**quality**	**as**
蛋白质	从	面包	和	其他	谷物	食物	是	不是	的	作为	高的	质量	作为

[p'rəʊtiːnz][ʌv; əv]['ænɪm(ə)l] ['prɑːdʌkt] ,

proteins	**of**	**animal**	**products**	**,**
蛋白质	的	动物	产品	,

面包和其他谷物食品中的蛋白质质量不如动物产品中的蛋白质。

[ɔːl'ðoʊ] [sʌm; səm][ɑːr; ər] ['betər] [ðæn; ðən] ['ʌðər] .

although	**some**	**are**	**better**	**than**	**others**	**.**
虽然	一些	是	更好的	比	其他的	.

虽然有些比其他的更好。

[juː; jʊ][kæn; kən] ['sʌmwʌt] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['proʊtiːn]['vælјuːz] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm] ['sɪrɪəls] [baɪ]['juːzɪŋ]

You	**can**	**somewhat**	**increase**	**the**	**protein**	**values**	**obtained**	**from**	**cereals**	**by**	**using**
你	能	有些	增加	这	蛋白质	值	获得	从	谷物	经过	使用

[hoʊl] - [wiːt] [bred] [ænd; ənd] [hoʊl] - [greɪn] ['brekfəst] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd][baɪ] ['ædɪŋ] [kɔːrn][dʒɜːrm]

whole	**-**	**wheat**	**bread**	**and**	**whole**	**-**	**grain**	**breakfast**	**cereals**	**and**	**by**	**adding**	**corn**	**germ**
所有的	-	小麦	面包	和	所有的	-	粮食	早餐	谷物	和	经过	添加	玉米	细菌

[ɔːr] [wiːt] [dʒɜːrm][tuː; tə] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] .

or	**wheat**	**germ**	**to**	**other**	**cereals**	**.**
或者	小麦	细菌	到	其他	谷物	.

通过使用全麦面包和全谷物早餐麦片，以及在其他麦片中添加玉米胚芽或小麦胚芽，可以稍微提高从麦片中获得的蛋白质含量。

[mɪlk] , [egz] , [sɔɪ] ['flaʊər][ɔːr] [grɪts] , [miːt] ,

Milk	**,**	**eggs**	**,**	**soy**	**flour**	**or**	**grits**	**,**	**meat**	**,**
牛奶	,	鸡蛋	,	大豆	面粉	或者	粗玉米粉	,	肉	,

牛奶、鸡蛋、豆粉或豆浆、肉类、

[ɔːr] [fɪʃ] [help] [tuː; tə] [brɪŋ] [ʌp][ðə; ði]['proʊtiːn]['kɑːntent][ænd; ənd]['proʊtiːn]['vælјuː][ʌv; əv][ə; eɪ] ['sɪriəl]

or	**fish**	**help**	**to**	**bring**	**up**	**the**	**protein**	**content**	**and**	**protein**	**value**	**of**	**a**	**cereal**
或者	鱼	帮助	到	带来	向上	这	蛋白质	内容	和	蛋白质	价值	的	一个	谷物

[meɪn] [dɪʃ] .

main	**dish**	**.**
主要的	盘子	.

或者，鱼类有助于提高谷物主菜的蛋白质含量和蛋白质价值。

[fə'mɪliər] [ɪg'zæmpəlz][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪriəl] - [ɪk'stendɪd] [meɪn] ['dɪʃɪz] [ɑːr; ər] [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] [fɪʃ]

Familiar	**examples**	**of**	**the**	**cereal**	**-**	**extended**	**main**	**dishes**	**are**	**creamed**	**chicken**	**or**	**fish**
熟悉的	示例	的	这	谷物	-	扩展	主要的	菜肴	是	奶油	鸡	或者	鱼

— [ɔːr] [miːt] [ɪn] [braʊn] [sɔːs] — [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] [toʊst] ,

—	**or**	**meat**	**in**	**brown**	**sauce**	**—**	**served**	**with**	**toast**	**,**
—	或者	肉	在	棕色的	酱	—	服务	和	吐司	,

常见的以谷物为主料的主菜有奶油鸡肉或鱼肉，或者用棕色酱汁烹制的肉，配以吐司。

['nuːd(ə)lz] , [spə'geti] , [raɪs] , [ɔːr]['hɑːmɪni] [grɪts] .

noodles	**,**	**spaghetti**	**,**	**rice**	**,**	**or**	**hominy**	**grits**	**.**
面条	,	意大利细面条	,	米	,	或者	玉米粥	粗玉米粉	.

面条、意大利面、米饭或玉米粥。

['ʌðər] ['pɑːpjələr][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ʌv; əv] ['sɪrɪəls] [wɪð; wɪθ] [haɪ] - ['proʊtiːn] [fuːdz] [ɑːr; ər] ['skræpəl] ,

Other	**popular**	**combinations**	**of**	**cereals**	**with**	**high**	**-**	**protein**	**foods**	**are**	**scrapple**	**,**
其他	受欢迎的	组合	的	谷物	和	高的	-	蛋白质	食物	是	碎肉	,

[ˌmækə'roʊni][ɔːr][raɪs][wɪð; wɪθ] [tʃiːz] ,

macaroni	**or**	**rice**	**with**	**cheese**	**,**
通心粉	或者	米	和	奶酪	,

其他受欢迎的谷物与高蛋白食物的组合还有：肉糜、通心粉或米饭配奶酪。

[egz] [wɪð; wɪθ] [toʊst] , [ænd; ənd] [miːt] [loʊf] [ɔːr] ['pættaɪz] [wɪð; wɪθ] ['bredkrʌmz] .

eggs	with	toast	,	and	meat	loaf	or	patties	with	breadcrumbs	.
鸡蛋	和	吐司	,	和	肉	面包	或者	肉饼	和	面包屑	.

鸡蛋配吐司，肉饼或肉片配面包屑。

[ænd; ənd] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['ɔːlsoʊ] [ɪk'stendɪŋ] [haɪ] - ['proʊtiːn] [fuːdz] [wɪð; wɪθ] ['sɪrɪəls] [wen] [wiː; wi]

And	we	are	also	extending	high	-	protein	foods	with	cereals	when	we
和	我们	是	还	扩展	高的	-	蛋白质	食物	和	谷物	什么时候	我们

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɪskɪt] [tuː; tə][ðə; ði] [miːt] [stuː] ,

add	biscuit	to	the	meat	stew	,
添加	饼干	到	这	肉	炖	,

我们在炖肉中加入饼干，也是在增加高蛋白谷物食品的摄入量。

['dʌmplɪŋz] [tuː; tə] [stuːd] ['tʃɪkɪn] , [ænd; ənd] ['wɔfəlz] [tuː; tə][ðə; ði] ['brekfəst] [ɔːr] ['sʌpər] ['sɒsɪdʒɪz] .

dumplings	to	stewed	chicken	,	and	waffles	to	the	breakfast	or	supper	sausages	.
饺子	到	炖	鸡	,	和	华夫饼	到	这	早餐	或者	晚餐	香肠	.

-

41

-

饺子配炖鸡，华夫饼配早餐或晚餐香肠。41

['oʊtmiːl] ['grɪdlˌkeɪk] [wɪð; wɪθ] ['sɒsɪdʒɪz]

Oatmeal	griddlecakes	with	sausages
麦片	煎饼	和	香肠

燕麦煎饼配香肠

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]

2	cups	milk
2	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kwɪk] - ['kʊkɪŋ] [oʊts]

2	cups	quick	-	cooking	oats
2	杯子	快的	-	烹饪	燕麦

杯快熟燕麦片

⅓ [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊər]

⅓	cup	sifted	flour
⅓	杯子	筛过的	面粉

⅓ 杯过筛面粉

2½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

2½	teaspoons	baking	powder
2½	茶匙	烘烤	粉末

2½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

2	eggs	,	separated
2	鸡蛋	,	分开

2个鸡蛋，分开

⅓ [kʌp] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

⅓	cup	cooking	fat	or	oil
⅓	杯子	烹饪	胖的	或者	油

1/3 杯食用油脂

[kʊkt] ['sɒsɪdʒɪz]
Cooked **sausages**
煮熟 香肠

熟香肠

[hiːt] [mɪlk] [ænd; ənd] [pɔːr] [ˌaɪ 'tiː] ['oʊvər] [ðə; ðiː] [oʊts] .
Heat **milk** **and** **pour** **it** **over** **the** **oats** **.**
热 牛奶 和 倒 它 超过 这 燕麦 .

牛奶加热后淋在燕麦片上。

[ə'laʊ] [tuː; tə] [kuːl] .
Allow **to** **cool** **.**
允许 到 凉爽的 .

待其冷却。

[sɪft] [tə'geðər] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Sift **together** **flour** **,** **baking** **powder** **,** **and** **salt** **.**
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [eg] [joʊk] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [oʊt] ['mɪkstʃər] .
Beat **egg** **yolks** **and** **add** **to** **oat** **mixture** **.**
打 蛋 蛋黄 和 添加 到 燕麦 混合物 .

将蛋黄打散，加入燕麦混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː] [meltid] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ænd; ənd] [stɜːr] [ɪn] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
Add **melted** **fat** **or** **oil** **and** **stir** **in** **dry** **ingredients** **.**
添加 融化 胖的 或者 油 和 搅拌 在 干燥 原料 .

加入融化的油脂，搅拌均匀后拌入干料。

[foʊld] [ɪn] ['stɪfli] ['biːtn] [eg] [waɪts] .
Fold **in** **stiffly** **beaten** **egg** **whites** **.**
折叠 在 僵硬地 被打败 蛋 白人 .

将打发至硬性发泡的蛋白轻轻拌入。

[drɑːp] [ðə; ðiː] ['bætər] [baɪ] ['spuːnˌfʊlz] [ɑːn] [ə; eɪ] [hɑːt] [griːst] ['grɪdl] .
Drop **the** **batter** **by** **spoonfuls** **on** **a** **hot** **greased** **griddle** **.**
降低 这 连击 经过 一勺 在 一个 热的 涂油 烤盘 .

将面糊一勺一勺地舀到涂了油的热煎锅上。

[wen] [ðə; ðiː] ['sɜːrfɪs] [ɪz] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ] ['bʌblz] , [tɜːrn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn] [ðə; ðiː] ['ʌðər] [saɪd] .
When **the** **surface** **is** **covered** **with** **bubbles** **,** **turn** **and** **brown** **on** **the** **other** **side** **.**
什么时候 这 表面 是 涵盖 和 气泡 , 转动 和 棕色的 在 这 其他 边 .

当表面布满气泡时，翻面，另一面就会变成棕色。

['oʊtmiːl] ['grɪdlˌkeɪk] [teɪk] [lɔːŋgər] [tuː; tə] [braʊn] [ðæn; ðən] [pleɪn] ['grɪdlˌkeɪk] .
Oatmeal **griddlecakes** **take** **longer** **to** **brown** **than** **plain** **griddlecakes** **.**
麦片 煎饼 拿 更长 到 棕色的 比 清楚的 煎饼 .

燕麦煎饼比普通煎饼需要更长的时间才能煎至金黄色。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːrv] [ðə; ðiː] ['grɪdlˌkeɪk] [wɪð; wɪθ] ['sɪrəp; 'serəp] [ænd; ənd] [ðə; ðiː] ['sɒsɪdʒɪz] .
Serve **the** **griddlecakes** **with** **sirup** **and** **the** **sausages** **.**
服务 这 煎饼 和 糖浆 和 这 香肠 .

将煎饼与糖浆和香肠一起上桌。

[ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] [miːl] [meɪ][biː; bi][ə; eɪ][lɑːrdʒ][fruːt][ænd; ənd]['kærət]['sæləd][ænd; ənd]

The	rest	of	the	meal	may	be	a	large	fruit	and	carrot	salad	and
这	休息	的	这	一顿饭	可能	是	一个	大的	水果	和	胡萝卜	沙拉	和

['dʒɪndʒərbred] .

gingerbread	.
姜饼	.

其余餐点可能是丰盛的水果胡萝卜沙拉和姜饼。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

['æp(ə)l] ['grɪdlˌkeɪk] . — [ˌeɪ diː 'diː] ¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən] , [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgər] ,

Apple	Griddlecakes	.	—	Add	¼	teaspoon	cinnamon	,	2	tablespoons	brown	sugar	,
苹果	煎饼	.	—	添加	¼	茶匙	肉桂	,	2	汤匙	棕色的	糖	,

[ænd; ənd][wʌn][kʌp] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ,

and	1	cup	finely	chopped	,
和	1	杯子	精细地	切碎	,

苹果煎饼——加入¼茶匙肉桂粉、2汤匙红糖和1杯切碎的苹果，

[peəd] ['æplz] [tuː; tə][ðə; ði]['bætər] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] [eg] [waɪts] .

pared	apples	to	the	batter	before	adding	egg	whites	.
精简	苹果	到	这	连击	前	添加	蛋	白人	.

在加入蛋白之前，先将削皮的苹果加入面糊中。

[frentʃ] [toʊst] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] - [miːt] [sɔːs]

French	toast	with	tomato	-	meat	sauce
法语	吐司	和	番茄	-	肉	酱

法式吐司配番茄肉酱

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

⅓ [kʌp] [mɪlk]

⅓	cup	milk
⅓	杯子	牛奶

三分之一杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[eɪt]['slaɪsɪz] [bred]

8	slices	bread
8	切片	面包

8片面包

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]

Cooking	fat	or	oil
烹饪	胖的	或者	油

食用油脂

[biːt] [egz] , [ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd][sɔːlt] .

Beat	eggs	,	add	milk	and	salt	.
打	鸡蛋	,	添加	牛奶	和	盐	.

打散鸡蛋，加入牛奶和盐。

[dɪp] [bred] ['kwɪkli] ['ɪntuː]['mɪkstʃər] .
Dip **bread** **quickly** **into** **mixture** **.**
蘸 面包 迅速地 进入 混合物 .

将面包快速浸入混合物中。

[braʊn] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][ɔːr][ɔɪl] , ['juːzɪŋ] ['mɑːdərət] [hiːt] .
Brown **on** **both** **sides** **in** **a** **little** **fat** **or** **oil** **,** **using** **moderate** **heat** **.**
棕色的 在 两个都 侧面 在 一个 小的 胖的 或者 油 , 使用 缓和 热 .

用少量油脂，中火将两面煎至棕色。

[təˈmeɪtoʊ] - [miːt] [sɔːs]
Tomato **-** **meat** **sauce**
番茄 - 肉 酱

番茄肉酱

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kænd] [təˈmeɪtoʊz] [ɔːr] 2½ [kʌps] [tʃɑːpt] [rɔː] [təˈmeɪtoʊz]
2 **cups** **canned** **tomatoes** **or** **2½** **cups** **chopped** **raw** **tomatoes**
2 杯子 罐装 西红柿 或者 2½ 杯子 切碎 生的 西红柿

杯罐装番茄或 2.5 杯切碎的生番茄

½ [paʊnd] [tʃɑːpt] [rɔː] [biːf]
½ **pound** **chopped** **raw** **beef**
½ 磅 切碎 生的 牛肉

半磅切碎的生牛肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **pepper**
2 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ɪf] ['juːzɪŋ] [rɔː] [təˈmeɪtoʊz] [kʊk] [ðem; ðəm][ʌnˈtɪl][sɔːft] .
If **using** **raw** **tomatoes** **cook** **them** **until** **soft** **.**
如果 使用 生的 西红柿 厨师 他们 直到 柔软的 .

如果使用生番茄，请煮至软烂。

[pres] [təˈmeɪtoʊz] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .
Press **tomatoes** **through** **a** **sieve** **.**
按 西红柿 通过 一个 筛 .

将番茄用筛子压碎。

[braʊn] [biːf] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔːr][ɔɪl] .
Brown **beef** **,** **onion** **,** **and** **green** **pepper** **in** **the** **fat** **or** **oil** **.**
棕色的 牛肉 , 洋葱 , 和 绿色的 胡椒 在 这 胖的 或者 油 .

用油脂将牛肉、洋葱和青椒炒至棕色。

[blend] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊər] , [ˌeɪ diː 'diː] [tə'meɪtoʊz] ['sloʊli] .

Blend	**in**	**the**	**flour**	**,**	**add**	**tomatoes**	**slowly**	**.**
混合	在	这	面粉	,	添加	西红柿	缓慢地	.

拌入面粉，慢慢加入番茄。

['siːz(ə)n] .

Season	**.**
季节	.

季节。

[kʊk] [ænd; ənd] [stɜːr] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [æz; əz] [θɪk] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] .

Cook	**and**	**stir**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**as**	**thick**	**as**	**desired**	**.**
厨师	和	搅拌	超过	低的	热	直到	作为	厚的	作为	想要的	.

小火慢煮并不断搅拌，直至达到所需的浓稠度。

['menjuː] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['piːnʌt] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] ['sæləd] , [ænd; ənd] [fruːt] [ænd; ənd] [tʃiːz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	**with**	**a**	**green**	**vegetable**	**,**	**peanut**	**and**	**cabbage**	**salad**	**,**	**and**	**fruit**	**and**	**cheese**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	一个	绿色的	蔬菜	,	花生	和	卷心菜	沙拉	,	和	水果	和	奶酪	为了	甜点	.

佐以绿色蔬菜、花生卷心菜沙拉，甜点是水果和奶酪。

[fɔːr; fər] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[sɜːrv] [ðə; ði] [toʊst] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [sɔːs] [ænd; ənd] [ə'mɪt] [dɪ'zɜːrt] [tʃiːz] . -

Serve	**the**	**toast**	**with**	**cheese**	**sauce**	**and**	**omit**	**dessert**	**cheese**	**.**	**42**
服务	这	吐司	和	奶酪	酱	和	忽略	甜点	奶酪	.	-

将吐司淋上奶酪酱，无需再加甜点奶酪。42

[hoʊl] - [wiːt] ['skræpəl]

Whole	**-**	**wheat**	**scrapple**
所有的	-	小麦	碎肉

全麦碎肉饼

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [freʃ] [pɔːrk] (['boʊni] [kʌt])

2	**pounds**	**fresh**	**pork**	**(**	**bony**	**cut**	**)**
2	磅	新鲜的	猪肉	(	骨质	切	)

2磅新鲜猪肉（带骨切块）

1½ [kwɔːts] ['wɔːtər]

1½	**quarts**	**water**
1½	夸脱	水

1.5夸脱水

1½ [kʌps] [ˌʌn'kʊkt] [faɪn] [hoʊl] - [wiːt] ['sɪriəl]

1½	**cups**	**uncooked**	**fine**	**whole**	**-**	**wheat**	**cereal**
1½	杯子	生	美好的	所有的	-	小麦	谷物

1.5 杯未煮熟的细全麦麦片

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt] [faɪn]

1	**small**	**onion**	**,**	**chopped**	**fine**
1	小的	洋葱	,	切碎	美好的

1个小洋葱，切碎

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[kʊk] [pɔːrk] ['sloʊli] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtər][ʌn'tɪl][ðə; ði] [miːt] [drɑːps][frʌm; frəm][ðə; ði][boʊnz] .

Cook	pork	slowly	in	the	water	until	the	meat	drops	from	the	bones	.
厨师	猪肉	缓慢地	在	这	水	直到	这	肉	滴	从	这	骨头	.

将猪肉在水中慢煮，直到肉从骨头上脱落。

[streɪn] [ɔːf][ðə; ði] [brɔːθ] .

Strain	off	the	broth	.
拉紧	离开	这	肉汤	.

将肉汤滤掉。

['seprət] [boʊnz][frʌm; frəm] [miːt] , ['teɪkɪŋ] [ker] [tuː; tə][get] [aʊt] [ɔːl][ðə; ði]['taɪni] ['piːsɪz] .

Separate	bones	from	meat	,	taking	care	to	get	out	all	the	tiny	pieces	.
分离	骨头	从	肉	,	采取	关心	到	得到	出去	全部	这	微小的	件	.

将骨头和肉分开，注意剔除所有细小的碎屑。

[kʌt] [miːt] [faɪn] .

Cut	meat	fine	.
切	肉	美好的	.

把肉切成细丁。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði] [brɔːθ] , [ɪf] ['nesəseri] , [tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kwɔːrt] .

Add	water	to	the	broth	,	if	necessary	,	to	make	1	quart	.
添加	水	到	这	肉汤	,	如果	必要的	,	到	制作	1	夸脱	.

如有必要，向肉汤中加水，使其达到 1 夸脱。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl][ænd; ənd] ['sloʊli] [stɜːr][ɪn][ðə; ði] ['sɪriəl] .

Bring	to	boil	and	slowly	stir	in	the	cereal	.
带来	到	熬	和	缓慢地	搅拌	在	这	谷物	.

将水烧开，然后慢慢拌入麦片。

[kʊk] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['mɪkstʃər][ɪz] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	until	the	mixture	is	thickened	,	stirring	constantly	.
厨师	直到	这	混合物	是	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，直至混合物变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [ænd; ənd]['ʌnjən] .

Add	meat	and	onion	.
添加	肉	和	洋葱	.

加入肉和洋葱。

[kʊk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] .

Cook	15	minutes	longer	,	stirring	frequently	.
厨师	-	分钟	更长	,	搅拌	频繁地	.

再煮15分钟，期间要经常搅拌。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[pɔːr] [ðə; ði]['mɪkstʃər]['ɪntuː][loʊf][pænz][ænd; ənd][let][stænd][ʌn'tɪl] [kuːl] [ænd; ənd][fɜːrm] .

Pour	the	mixture	into	loaf	pans	and	let	stand	until	cool	and	firm	.
倒	这	混合物	进入	面包	平底锅	和	让	站立	直到	凉爽的	和	公司	.

将混合物倒入面包模具中，静置冷却至凝固。

[tuː; tə] [sɜːrv] , [slaɪs] ['skræpəl] [ænd; ənd] [braʊn] ['sloʊli] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn][ə; eɪ][hɑːt][fraɪ][pæn] .

To	serve	,	slice	scrapple	and	brown	slowly	on	both	sides	in	a	hot	fry	pan	.
到	服务	,	片	碎肉	和	棕色的	缓慢地	在	两个都	侧面	在	一个	热的	炒	平底锅	.

食用时，将肉糜切片，在热煎锅中两面慢慢煎至金黄。

[ɪf] [ðə; ði] ['skræpəl] [ɪz] [rɪtʃ] [wɪð; wɪθ][fæt] , ['ekstrə][fæt][ɪz][nɑːt] ['niːdɪd] [fɔːr; fər] ['braʊnɪŋ] .

If	the	scrapple	is	rich	with	fat	,	extra	fat	is	not	needed	for	browning	.
如果	这	碎肉	是	富有的	和	胖的	,	额外的	胖的	是	不是	需要	为了	褐变	.

如果肉饼本身脂肪含量很高，那么在煎制过程中就不需要额外添加脂肪。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , ['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt][ɔːr][fraɪd] ['æplz] [ɔːr] ['æpəlˌsɔːs] ,

Serve	with	baked	sweetpotatoes	,	scalloped	or	fried	apples	or	applesauce	,
服务	和	烘焙	红薯	,	扇贝状的	或者	油煎	苹果	或者	苹果酱	,

[ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] , [ænd; ənd]['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ] .

a	green	salad	,	and	lemon	meringue	pie	.
一个	绿色的	沙拉	,	和	柠檬	蛋白酥皮	馅饼	.

可搭配烤红薯、扇贝苹果或炸苹果或苹果酱、绿色沙拉和柠檬蛋白派一起食用。

[fɔːr; fər][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[wʌn] [kʌp] ['kɔːrnmiːl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv] 1½ [kʌps] [hoʊl] - [wiːt] ['sɪriəl] .

One	cup	cornmeal	may	be	used	instead	of	1½	cups	whole	-	wheat	cereal	.
一	杯子	玉米粉	可能	是	用过的	反而	的	1½	杯子	所有的	-	小麦	谷物	.

可以用一杯玉米粉代替一杯半全麦谷物。

[raɪs] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪkɪn]

Rice	with	chicken
米	和	鸡

鸡肉饭

1½ [kʌps] [daɪst] ['leftoʊvər] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

1½	cups	diced	leftover	cooked	chicken
1½	杯子	切丁	剩余物	煮熟	鸡

1.5 杯切丁的剩余熟鸡肉

['tʃɪkɪn] [boʊnz]

Chicken	bones
鸡	骨头

鸡骨头

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[wʌn] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt] [faɪn]

1	onion	,	chopped	fine
1	洋葱	,	切碎	美好的

1个洋葱，切碎

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt]

1½	tablespoons	chicken	fat
1½	汤匙	鸡	胖的

1.5汤匙鸡油

½ [kʌp] [rɔː] [raɪs]

½	cup	raw	rice
½	杯子	生的	米

半杯生米

['greɪtɪd] [tʃiːz]
Grated **cheese**
磨碎的 奶酪

磨碎的奶酪

[ðɪs] [dɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ðæn; ðən] 1½ [kʌps] ['tʃɪkɪn] ,
This **dish** **may** **be** **made** **with** **more** **or** **less** **than** **1½** **cups** **chicken** **,**
这 盘子 可能 是 制成 和 更多的 或者较少的 比 1½ 杯子 鸡 ,

这道菜可以用多于或少于1.5杯鸡肉制作。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ə'maʊnt] [ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ɪ'nʌf] ['proʊtiːn][fɔːr; fər][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [fɔːr; fər] [fɔːr]
but **this** **amount** **is** **needed** **to** **give** **enough** **protein** **for** **a** **main** **dish** **for** **four**
但 这 数量 是 需要 到 给 足够的 蛋白质 为了 一个 主要的 盘子 为了 四
['pɝːsənz] .
persons **.**
人 .

但这个量足以提供四人份主菜所需的蛋白质。

['kʌvər] [boʊnz] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [æn; ən] ['aʊər] [ɔːr] [lɔːŋgər] .
Cover **bones** **with** **water** **and** **simmer** **an** **hour** **or** **longer** **.**
覆盖 骨头 和 水 和 煨 一个 小时 或者 更长 .

将骨头浸入水中，小火慢炖一个小时或更长时间。

[dreɪn] [ɔːf] [ðə; ði] [brɔːθ] .
Drain **off** **the** **broth** **.**
流走 离开 这 肉汤 .

沥干汤汁。

[ˌeɪ diː 'diː] ['eni] ['leftoʊvər] ['tʃɪkɪn] ['greɪvi] [ænd; ənd] ['wɔːtər] , [ɪf] ['niːdɪd] , [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kwɔːrt] [brɔːθ]
Add **any** **leftover** **chicken** **gravy** **and** **water** **,** **if** **needed** **,** **to** **make** **1** **quart** **broth**
添加 任何 剩余物 鸡 肉汁 和 水 , 如果 需要 , 到 制作 1 夸脱 肉汤
.
:
.

如果需要，加入剩余的鸡肉肉汁和水，制成 1 夸脱鸡汤。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst] .
Add **salt** **to** **taste** **.**
添加 盐 到 品尝 .

根据口味加盐。

[ɪn] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [fraɪ] [pæn] , [kʊk] ['ʌnjən] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ɪn] ['tʃɪkɪn] [fæt] , [ˌeɪ diː 'diː] [brɔːθ] .
In **a** **large** **fry** **pan** **,** **cook** **onion** **a** **few** **minutes** **in** **chicken** **fat** **,** **add** **broth** **.**
在 一个 大的 炒 平底锅 , 厨师 洋葱 一个 很少 分钟 在 鸡 胖的 , 添加 肉汤 .

在一个大煎锅里，用鸡油将洋葱炒几分钟，然后加入肉汤。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [bɔɪlz] [ʌp] ['ræpɪdli] , [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [raɪs] ['sloʊli] .
When **it** **boils** **up** **rapidly** **,** **add** **the** **rice** **slowly** **.**
什么时候 它 沸腾 向上 快速 , 添加 这 米 缓慢地 .

水迅速沸腾后，慢慢加入米饭。

['kʌvər] [ðə; ði] [pæn] .
Cover **the** **pan** **.**
覆盖 这 平底锅 .

盖上锅盖。

['sɪmər] [raɪs] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [greɪnz] [swel] [ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [sɔːft] .
Simmer **rice** **about** **25** **minutes** **or** **until** **the** **grains** **swell** **and** **become** **soft** **.**
煨 米 关于 - 分钟 或者 直到 这 谷物 膨胀 和 变得 柔软的 .

将米饭煮约 25 分钟，或直至米粒膨胀变软。

[stɜːr][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk][frʌm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði][raɪs][frʌm; frəm] ['stɪkɪŋ] .

Stir	**with**	**a**	**fork**	**from**	**time**	**to**	**time**	**to**	**keep**	**the**	**rice**	**from**	**sticking**	**.**
搅拌	和	一个	叉	从	时间	到	时间	到	保持	这	米	从	粘性	.

不时用叉子搅拌，防止米饭粘锅。

[baɪ][ðə; ði][taɪm][ðə; ði][raɪs][ɪz] [dʌn] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [hæv; həv] [əb'zɔːrbd] [ðə; ði] [brɔːθ] ,

By	**the**	**time**	**the**	**rice**	**is**	**done**	**,**	**it**	**will**	**have**	**absorbed**	**the**	**broth**	**,**
经过	这	时间	这	米	是	完毕	,	它	将要	有	吸收	这	肉汤	,

米饭煮熟后，就会吸收汤汁。

[ænd; ənd][ðə; ði][greɪnz] [wɪl] [biː; bi][lɑːrdʒ][ænd; ənd] ['seprət] .

and	**the**	**grains**	**will**	**be**	**large**	**and**	**separate**	**.**
和	这	谷物	将要	是	大的	和	分离	.

谷粒会很大，而且粒粒分明。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [mɔːr] [sɔːlt] [ɪf] ['niːdɪd] .

Then	**add**	**the**	**pieces**	**of**	**chicken**	**and**	**more**	**salt**	**if**	**needed**	**.**
然后	添加	这	件	的	鸡	和	更多的	盐	如果	需要	.

然后加入鸡块，如果需要可以再加些盐。

[tɜːrn] ['mɪkstʃər]['ɑːntə][ə; eɪ][hɑːt] ['plætər] , [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] ['dʒenərəsli] [wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Turn	**mixture**	**onto**	**a**	**hot**	**platter**	**,**	**and**	**sprinkle**	**generously**	**with**	**grated**	**cheese**	**.**
转动	混合物	到	一个	热的	拼盘	,	和	撒	慷慨地	和	磨碎的	奶酪	.

将混合物倒在热盘上，并撒上大量的磨碎奶酪。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] , ['seləri] [ænd; ənd] ['kærət] [stɪks] , [fruːt] ['pɪkl]

Serve	**with**	**spinach**	**and**	**hard**	**-**	**cooked**	**egg**	**,**	**celery**	**and**	**carrot**	**sticks**	**,**	**fruit**	**pickle**
服务	和	菠菜	和	难的	-	煮熟	蛋	,	芹菜	和	胡萝卜	棍子	,	水果	泡菜

,

,

,

配菠菜、煮鸡蛋、芹菜条、胡萝卜条和腌水果即可。

[ænd; ənd]['æp(ə)l][ɔːr] [piːtʃ] ['dʌmplɪŋ] [ɔːr][paɪ] . -

and	**apple**	**or**	**peach**	**dumpling**	**or**	**pie**	**.**	**43**
和	苹果	或者	桃	饺子	或者	馅饼	.	-

还有苹果或桃子饺子或馅饼。43

['nuːd(ə)lz] , ['westərn] [staɪl]

Noodles	**,**	**western**	**style**
面条	,	西	风格

西式面条

[θriː] ['aʊnsɪz] ['nuːd(ə)lz] ([ə'baʊt] 1¼ [kʌps] ['broʊkən]['nuːd(ə)lz])

3	**ounces**	**noodles**	**(**	**about**	**1¼**	**cups**	**broken**	**noodles**	**)**
3	盎司	面条	(	关于	1¼	杯子	破碎的	面条	)

3盎司面条（约1¼杯碎面条）

½ [smɔːl] [griːn] ['pepər] , [daɪst]

½	**small**	**green**	**pepper**	**,**	**diced**
½	小的	绿色的	胡椒	,	切丁

半个小青椒，切丁

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən][fæt][ɔːr] [miːt] ['drɪpɪŋ]

1½	**tablespoons**	**bacon**	**fat**	**or**	**meat**	**drippings**
1½	汤匙	熏肉	胖的	或者	肉	滴落物

1.5汤匙培根油或肉汁

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
1½ tablespoons flour
1½ 汤匙 面粉

1.5汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr] 2½ [kʌps] [rɔː] [tə'meɪtoʊz] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]
2 cups cooked or canned tomatoes , or 2½ cups raw tomatoes cut in pieces
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 杯子 生的 西红柿 切 在 件

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
1 tablespoon finely chopped parsley
1 汤匙 精细地 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn] [kʌp] [tʃɪpt] [kɔːrnd] [biːf] , [spaɪst] [hæm] , [ɔːr] [draɪd] [biːf]
1 cup chipped corned beef , spiced ham , or dried beef
1 杯子 缺口 咸 牛肉 , 加香料 火腿 , 或者 干燥 牛肉

杯切碎的咸牛肉、香料火腿或牛肉干

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[kʊk] ['nuːd(ə)lz] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtər] .
Cook noodles 10 minutes in boiling salted water .
厨师 面条 - 分钟 在 沸腾 咸的 水 .

将面条放入沸腾的盐水中煮10分钟。

[dreɪn] .
Drain .
流走 .

流走。

[kʊk] [griːn] ['pepər] [ɪn][fæt][ɪn][lɑːrdʒ][fraɪ][pæn][ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook green pepper in fat in large fry pan until tender .
厨师 绿色的 胡椒 在 胖的 在 大的 炒 平底锅 直到 投标 .

在大煎锅中用油脂将青椒炒至软嫩。

[blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .
Blend in flour and add other ingredients .
混合 在 面粉 和 添加 其他 原料 .

加入面粉，再加入其他配料。

['sɪmər] [faɪv] ['mɪnɪts] [tuː; tə] ['θɪkən] .
Simmer 5 minutes to thicken .
煨 5 分钟 到 加厚 .

小火慢炖5分钟至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Add salt and pepper .
添加 盐 和 胡椒 .

加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː 'diː]['nuːd(ə)lz][ænd; ənd] ['sɪmər] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
Add noodles and simmer 10 minutes longer .
添加 面条 和 煨 - 分钟 更长 .

加入面条，再炖10分钟。

['menjuː][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [kʊkt] ['kæbɪdʒ] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] , [ænd; ənd] [kʊkt] ['kærəts] .

Serve	with	cooked	cabbage	sprinkled	with	cheese	,	and	cooked	carrots	.
服务	和	煮熟	卷心菜	撒上	和	奶酪	,	和	煮熟	胡萝卜	.

配上撒了奶酪的煮熟卷心菜和煮熟的胡萝卜即可食用。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ]['sæləd][ʌv; əv]['æp(ə)l] , ['seləri] , [ænd; ənd]['reɪzɪnz] , [ænd; ənd][hæv; həv][ˈdʒelirəul][fɔːr; fər]

Add	a	salad	of	apple	,	celery	,	and	raisins	,	and	have	jellyroll	for
添加	一个	沙拉	的	苹果	,	芹菜	,	和	葡萄干	,	和	有	果冻卷	为了

[dɪˈzɜːrt] .

dessert	.
甜点	.

再配上苹果、芹菜和葡萄干沙拉，甜点是果冻卷。

['nuːd(ə)lz][ɪn] [əˈnʌðər] [wei]

Noodles	in	Another	Way
面条	在	其他	方式

面条的另一种吃法

['nuːd(ə)l] ['ɑːmlət] . — [dreɪn] [ðə; ði] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz] ; [fraɪ][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][ɔːr][ɔɪl] [ʌn'tɪl]['goʊldən]

Noodle	Omelet	.	—	Drain	the	cooked	noodles	;	fry	in	a	little	fat	or	oil	until	golden
面条	煎蛋卷	.	—	流走	这	煮熟	面条	;	炒	在	一个	小的	胖的	或者	油	直到	金的

[braʊn] .

brown	.
棕色的	.

面条煎蛋——将煮熟的面条沥干水分；用少许油脂煎至金黄色。

[ˌeɪ diː ˈdiː][tuː; tə][fɔːr] [egz] , ['laɪtli] ['biːtn] [ænd; ənd] ['siːznd] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Add	to	4	eggs	,	lightly	beaten	and	seasoned	with	salt	and	pepper	.
添加	到	4	鸡蛋	,	轻轻	被打败	和	经验丰富的	和	盐	和	胡椒	.

加入 4 个打散的鸡蛋，并用盐和胡椒粉调味。

[tɜːrn] [bæk] ['ɪntuː][fraɪ][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑːn] ['bɑːtəm] [ænd; ənd][set][ɑːn][tɑːp] .

Turn	back	into	fry	pan	,	and	cook	slowly	until	brown	on	bottom	and	set	on	top	.
转动	后退	进入	炒	平底锅	,	和	厨师	缓慢地	直到	棕色的	在	底部	和	放	在	顶部	.

将面糊倒回煎锅，小火慢煎至底部呈棕色，顶部凝固。

[foʊld]['ɑːntə][ə; eɪ][hɑːt] ['plætər] .

Fold	onto	a	hot	platter	.
折叠	到	一个	热的	拼盘	.

将面饼折叠后放在热盘子上。

[təˈmɑːli; təˈmɑːleɪ][paɪ]

Tamale	pie
玉米粉蒸肉	馅饼

玉米粉蒸肉派

[wʌn] [kʌp] ['kɔːrnmiːl]

1	cup	cornmeal
1	杯子	玉米粉

杯玉米粉

[θriː] [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

3	cups	boiling	water
3	杯子	沸腾	水

3杯沸水

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[wʌn] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt]
1 onion , chopped
1 洋葱 , 切碎

1个洋葱，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
1 green pepper , chopped
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔːr][ɔɪl]
3 tablespoons cooking fat or oil
3 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

3汤匙食用油或油脂

¾ [paʊnd] [tʃɑːpt] [rɔː] [miːt] , [ɔːr] 1½ [kʌps] [tʃɑːpt] [kʊkt] [miːt]
¾ pound chopped raw meat , or 1½ cups chopped cooked meat
¾ 磅 切碎 生的 肉 , 或者 1½ 杯子 切碎 煮熟 肉

¾磅切碎的生肉，或1½杯切碎的熟肉

1½ [kʌps] [dreɪnd] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [tə'meɪtoʊz]
1½ cups drained canned or cooked tomatoes
1½ 杯子 排水 罐装 或者 煮熟 西红柿

1.5 杯沥干水分的罐装或煮熟的番茄

['tʃɪli] ['paʊdər] [ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Chili powder and salt to taste
辣椒 粉末 和 盐 到 品尝

辣椒粉和盐适量

[stɜːr] ['kɔːrnmiːl] ['sloʊli] ['ɪntuː]['ræpɪdli] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər] .
Stir cornmeal slowly into rapidly boiling salted water .
搅拌 玉米粉 缓慢地 进入 快速 沸腾 咸的 水 .

将玉米粉慢慢搅拌到沸腾的盐水中。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl]['oʊvər][də'rekt] [hiːt] .
Bring to boil over direct heat .
带来 到 熬 超过 直接的 热 .

用明火煮沸。

['kʌvər] , [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .
Cover , and cook 45 minutes over boiling water , stirring occasionally .
覆盖 , 和 厨师 - 分钟 超过 沸腾 水 , 搅拌 偶尔 .

盖上锅盖，隔水煮45分钟，偶尔搅拌。

[kʊk] ['ʌnjən][ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][fæt][ɔːr][ɔɪl] [ʌn'tɪl] ['tendər] ; [rɪ'muːv] .
Cook onion and green pepper in fat or oil until tender ; remove .
厨师 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 胖的 或者 油 直到 投标 ; 消除 .

将洋葱和青椒用油脂炒至软嫩，取出备用。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [tuː; tə][fæt] .
Add meat to fat .
添加 肉 到 胖的 .

将肉加入脂肪中。

[ɪf] [rɔː] [miːt] [ɪz] [juːst] , [kʊk] [ʌn'tɪl] [dʌn] .
If raw meat is used , cook until done .
如果 生的 肉 是 用过的 , 厨师 直到 完毕 .

如果使用生肉，请煮熟。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [hiːt] ['θɜːrəli] .

Add	**remaining**	**ingredients**	**and**	**heat**	**thoroughly**	**.**
添加	其余的	原料	和	热	彻底	.

加入剩余食材，彻底加热。

[pɔːr] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv][ðə; ði] [kʊkt] ['kɔːrnmiːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ˌeɪ diː 'diː] [miːt] ['mɪkstʃər] ,

Pour	**a**	**layer**	**of**	**the**	**cooked**	**cornmeal**	**into**	**a**	**greased**	**baking**	**dish**	**,**	**add**	**meat**	**mixture**	**,**
倒	一个	层	的	这	煮熟	玉米粉	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	,	添加	肉	混合物	,

在抹了油的烤盘中铺一层煮熟的玉米粉，然后加入肉馅，

[ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ][ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] ['kɔːrnmiːl] .

and	**cover**	**with**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**cornmeal**	**.**
和	覆盖	和	这	休息	的	这	玉米粉	.

然后在上面撒上剩余的玉米粉。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**400°**	**F**	**.**	**(**	**hot**	**oven**	**)**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

['menjuː][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][krɪsp] [griːn] ['sæləd][wɪð; wɪθ] [tʃiːz] ['dresɪŋ] , [ænd; ənd] ['tʃeri] [tɑːrt] .

Serve	**with**	**crisp**	**green**	**salad**	**with**	**cheese**	**dressing**	**,**	**and**	**cherry**	**tart**	**.**
服务	和	脆	绿色的	沙拉	和	奶酪	敷料	,	和	樱桃	酸	.

配以清爽的绿色沙拉（淋上奶酪酱）和樱桃挞。

['ʌðər] [miːt] [paɪz]

Other	**Meat**	**Pies**
其他	肉	馅饼

其他肉馅饼

['leftoʊvər] [miːt] , ['greɪvi] , [ænd; ənd] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [miːt] [paɪz] .

Leftover	**meat**	**,**	**gravy**	**,**	**and**	**cooked**	**vegetables**	**may**	**be**	**used**	**in**	**meat**	**pies**	**.**
剩余物	肉	,	肉汁	,	和	煮熟	蔬菜	可能	是	用过的	在	肉	馅饼	.

剩下的肉、肉汁和煮熟的蔬菜可以用来做肉馅饼。

[hiːt] [tə'geðər] , [pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ] [raʊndz] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] ['bɪskɪt] [doʊ] .

Heat	**together**	**,**	**put**	**into**	**a**	**baking**	**dish**	**,**	**and**	**cover**	**with**	**rounds**	**of**	**baking**	**-**	**powder**	**biscuit**	**dough**	**.**
热	一起	,	放	进入	一个	烘烤	盘子	,	和	覆盖	和	回合	的	烘烤	-	粉末	饼干	面团	.

将它们一起加热，放入烤盘中，然后盖上圆形泡打粉饼干面团。

[beɪk] [æt; ət] 450° [ef] . (['veri] [hɑːt]['ʌv(ə)n]) . -

Bake	**at**	**450°**	**F**	**.**	**(**	**very**	**hot**	**oven**	**)**	**.**	**44**
烤	在	450°	F	.	(	非常	热的	烤箱	)	.	-

在华氏450度（非常高的烤箱温度）下烘烤。44

[lʌntʃ] - [bɑːks][meɪn] ['dɪʃɪz] . . .

Lunch	**-**	**box**	**main**	**dishes**	**.**	**.**	**.**
午餐	-	盒子	主要的	菜肴	.	.	.

便当主菜.....

['pækɪŋ] [ə; eɪ] ['riːəli] [gʊd] [lʌntʃ] - [bɑːks] [miːl] — [wʌn] [ðæt] [ɪz] [haɪ] [ɪn][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [fuːd] ['væljuːz]

Packing	a	really	good	lunch	-	box	meal	—	one	that	is	high	in	important	food	values
包装	一个	真的	好的	午餐	-	盒子	一顿饭	—	一	那	是	高的	在	重要的	食物	值

[ænd; ənd][ɪn] ['æpɪtaɪt] [ə'piːl] — [teɪks] [mɔːr] ['kerf(ə)l] ['plænɪŋ] [ðæn; ðən] ['meni] [ə; eɪ] [miːl] [ðæt]

and	in	appetite	appeal	—	takes	more	careful	planning	than	many	a	meal	that
和	在	食欲	上诉	—	需要	更多的	小心	规划	比	许多	一个	一顿饭	那

[goʊz][ɑːn][ðə; ði]['fæməli] ['teɪbl] .

goes	on	the	family	table	.
去	在	这	家庭	桌子	.

准备一份真正美味的午餐盒饭——既要营养丰富又要美味可口——比准备餐桌上的许多饭菜需要更周密的计划。

[fɔːr; fər] [lʌntʃ] - [bɑːks] [fuːdz] [ɑːr; ər] [ˌnesə'seərəli] ['lɪmɪtɪd] [tuː; tə] [ðoʊz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi][held]

For	lunch	-	box	foods	are	necessarily	limited	to	those	that	can	be	held
为了	午餐	-	盒子	食物	是	一定	有限的	到	那些	那	能	是	握住

[fɔːr; fər] ['sevrəl] ['aʊərz] [wɪ'ðaʊt] ['spɔɪlɪŋ] [ɔːr] ['luːzɪŋ] [ðer; ðər] ['freʃnəs] .

for	several	hours	without	spoiling	or	losing	their	freshness	.
为了	一些	小时	没有	破坏	或者	输	他们的	新鲜	.

午餐盒里的食物必然仅限于那些可以保存几个小时而不变质或失去新鲜度的食物。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɑːr; ər] [fuːdz] [ðæt] [pæk] [wel] , [ænd; ənd] [weɪz] [tuː; tə] ['veri] [ðem; ðəm] ,

But	there	are	foods	that	pack	well	,	and	ways	to	vary	them	,
但	那里	是	食物	那	盒	出色地	,	和	方式	到	各不相同	他们	,

但有些食物很适合打包，而且也有办法让它们变得丰富多样。

[soʊ] [pækt] [lʌntʃiz] [niːd] [nɑːt][biː; bi] [mə'nɑːtənəs] .

so	packed	lunches	need	not	be	monotonous	.
所以	包装	午餐	需要	不是	是	单调	.

所以，自带午餐不必千篇一律。

['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][tend][tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] “ ['bækboʊn] ” [ʌv; əv][ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɑːks] [miːl] .

Sandwiches	tend	to	be	the	“	backbone	”	of	the	lunch	-	box	meal	.
三明治	趋向	到	是	这	“	骨干	”	的	这	午餐	-	盒子	一顿饭	.

三明治往往是午餐盒饭的“主力军”。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['fɪlɪŋz] [ɑːr; ər] [haɪ] [ɪn]['proʊtiːn] [fuːdz] — [miːts] , [egz] , [tʃiːz] , [fɪʃ] ,

And	when	the	fillings	are	high	in	protein	foods	—	meats	,	eggs	,	cheese	,	fish	,
和	什么时候	这	填充物	是	高的	在	蛋白质	食物	—	肉类	,	鸡蛋	,	奶酪	,	鱼	,

['piːnʌt] ['bʌtər] ,

peanut	butter	,
花生	黄油	,

当馅料富含蛋白质食物时——比如肉类、鸡蛋、奶酪、鱼类、花生酱，

[beɪkt] [biːnz] — [ðeɪ] ['riːəli] [ɑːr; ər][meɪn] ['dɪʃɪz] .

baked	beans	—	they	really	are	main	dishes	.
烘焙	豆子	—	他们	真的	是	主要的	菜肴	.

烤豆——它们确实是主菜。

[tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['proʊtiːn]['væljuː][ʌv; əv] [ðiːz] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [biː; bi] ['dʒenərəs] [wɪð; wɪθ]

To	increase	the	protein	value	of	these	sandwiches	,	be	generous	with
到	增加	这	蛋白质	价值	的	这些	三明治	,	是	慷慨的	和

[ðə; ði] ['fɪlɪŋ] .

the	filling	.
这	填充	.

为了增加这些三明治的蛋白质含量，馅料要多放一些。

[wʌn] - [fɔːrθ] [kʌp][ʌv; əv] ['fɪlɪŋ] , [spred] [klɪr] [tuː; tə][ðə; ði] [edʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] [bred] ,

One	-	fourth	cup	of	filling	,	spread	clear	to	the	edge	of	the	bread	,
一	-	第四	杯子	的	填充	,	传播	清除	到	这	边缘	的	这	面包	,

四分之一杯馅料，均匀涂抹至面包边缘。

[ɔːr][ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz][ʌv; əv] [miːt] [ɔːr] [tʃiːz] , [ɪz][nɑːt] [tuː] [mʌtʃ] .

or	2	slices	of	meat	or	cheese	,	is	not	too	much	.
或者	2	切片	的	肉	或者	奶酪	,	是	不是	也	很多	.

或者两片肉或奶酪，也不算多。

['sæmən] [ɔːr] [eg] ['sælәd][ɑːn][ə; eɪ][roʊl][ɪz][ə; eɪ] ['betər] [meɪn] [dɪʃ] [ænd; ənd] [mɔːr] ['æpɪtaɪzɪŋ] [ɪf] [pɑːrt]

Salmon	or	egg	salad	on	a	roll	is	a	better	main	dish	and	more	appetizing	if	part
三文鱼	或者	蛋	沙拉	在	一个	卷	是	一个	更好的	主要的	盘子	和	更多的	令人垂涎的	如果	部分

[ʌv; əv][ðə; ði][roʊl][ɪz] [skuːpt] [aʊt][tuː; tə] [meɪk] [ruːm] [fɔːr; fər] [mɔːr] ['fɪlɪŋ] .

of	the	roll	is	scooped	out	to	make	room	for	more	filling	.
的	这	卷	是	抢先报道	出去	到	制作	房间	为了	更多的	填充	.

如果把卷饼的一部分挖空，腾出空间放入更多馅料，那么鲑鱼沙拉或鸡蛋沙拉卷饼就成了一道更好的主菜，也更美味。

[juːz]['sɛntɚz, 'sɛnɝz][æz; əz] [bred] [krʌmz] .

Use	centers	as	bread	crumbs	.
使用	中心	作为	面包	面包屑	.

把中心点当作面包屑。

[prə'vaɪd][və'raɪəti][ɪn]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][baɪ]['juːzɪŋ] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [bred] .

Provide	variety	in	sandwiches	by	using	different	kinds	of	bread	.
提供	种类	在	三明治	经过	使用	不同的	种类	的	面包	.

使用不同种类的面包，让三明治更加丰富多样。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , “ [tʃiːz] [ɑːn] [raɪ] ” [ɪz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] ,

For	instance	,	“	cheese	on	rye	”	is	a	favorite	,
为了	实例	,	“	奶酪	在	黑麦	”	是	一个	最喜欢的	,

例如，“奶酪黑麦面包”就很受欢迎。

[bʌt; bət] [tʃiːz] [ɑːn]['reɪz(ə)n] [bred] [ɔːr]['bɔːstən; 'bɑːstən] [braʊn] [bred] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ] ['welkəm]

but	cheese	on	raisin	bread	or	Boston	brown	bread	may	be	a	welcome
但	奶酪	在	葡萄干	面包	或者	波士顿	棕色的	面包	可能	是	一个	欢迎

[tʃeɪndʒ] .

change	.
改变	.

但是，在葡萄干面包或波士顿黑面包上放些奶酪，或许会是一个令人欣喜的改变。

['veri] [ðə; ði] ['fɪlɪŋz] — [spred] ['sælәd] ['dresɪŋ] [ɔːr] [prɪ'perd] ['mʌstərd] , ['tɑːpt] [wɪð; wɪθ] [slaɪst]

Vary	the	fillings	—	spread	salad	dressing	or	prepared	mustard	,	topped	with	sliced
各不相同	这	填充物	—	传播	沙拉	敷料	或者	准备	芥末	,	顶峰	和	切片

['kjuːkʌmbər][ɔːr][ə; eɪ] ['letɪs] [liːf] ,

cucumber	or	a	lettuce	leaf	,
黄瓜	或者	一个	莴苣	叶子	,

馅料可以变换——涂抹沙拉酱或芥末酱，上面放上黄瓜片或生菜叶，

['oʊvər][ðə; ði] [miːt] [ɔːr] [tʃiːz] ; [spred] [ə; eɪ] [θɪn] ['leɪər] [ʌv; əv]['dʒeli]['oʊvər][ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtər] .

over	the	meat	or	cheese	;	spread	a	thin	layer	of	jelly	over	the	peanut	butter	.
超过	这	肉	或者	奶酪	;	传播	一个	薄的	层	的	果冻	超过	这	花生	黄油	.

在肉或奶酪上；在花生酱上涂一层薄薄的果酱。

[traɪ] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [tʃiːz] .

Try	different	kinds	of	cheese	.
尝试	不同的	种类	的	奶酪	.

尝试不同种类的奶酪。

[ɔːr] [meɪk] [ə; eɪ] [tʃiːz] [spred] :

Or	make	a	cheese	spread	:
或者	制作	一个	奶酪	传播	:

或者做一份奶酪酱：

[pʊt] [tʃiːz] [θruː] [ðə; ði] [fuːd] ['tʃɑːpər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][dʒæm][ɔːr] [mæʃt] [kʊkt] [fruːt] ,

Put	cheese	through	the	food	chopper	and	add	jam	or	mashed	cooked	fruit	,
放	奶酪	通过	这	食物	直升机	和	添加	果酱	或者	捣碎	煮熟	水果	,

将奶酪放入食物料理机中搅碎，加入果酱或捣碎的熟水果。

[ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] [ɔːr] [swiːt] ['pɪkl] .

or	salad	dressing	with	chopped	onion	or	sweet	pickle	.
或者	沙拉	敷料	和	切碎	洋葱	或者	甜的	泡菜	.

或者加入切碎的洋葱或甜酸黄瓜的沙拉酱。

[fɔːr; fər] [fuːd] ['vælјuː][ænd; ənd][və'raɪəti] , [pæk] [ə; eɪ]['sæləd][ʌv; əv] [rɔː] [fruːts] [ɔːr]['vedʒtəb(ə)lz][wɪð; wɪθ]

For	food	value	and	variety	,	pack	a	salad	of	raw	fruits	or	vegetables	with
为了	食物	价值	和	种类	,	盒	一个	沙拉	的	生的	水果	或者	蔬菜	和

[ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .

the	sandwich	lunch	.
这	三明治	午餐	.

为了保证食物的营养价值和多样性，可以在三明治午餐里搭配一份新鲜水果或蔬菜沙拉。

[ɪf] [ðə; ði]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][ɑːr; ər][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [loʊ] [ɪn]['proʊtiːn] , [ɪn'kluːd] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪn][ðə; ði]

If	the	sandwiches	are	a	little	low	in	protein	,	include	cottage	cheese	in	the
如果	这	三明治	是	一个	小的	低的	在	蛋白质	,	包括	小屋	奶酪	在	这

['sæləd] .

salad	.
沙拉	.

如果三明治蛋白质含量偏低，可以在沙拉中加入乡村奶酪。

['iːv(ə)n][wɪð; wɪθ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [griːnz] , ['sæləd] ['trævlz] [wel] [ɪn][ə; eɪ] ['kʌvərd] [kən'teɪnər] [ʌv; əv]

Even	with	dressing	and	greens	,	salad	travels	well	in	a	covered	container	of
甚至	和	敷料	和	青菜	,	沙拉	旅行	出色地	在	一个	涵盖	容器	的

['peɪpər] , [glæs] , [ɔːr]['plæstɪk] .

paper	,	glass	,	or	plastic	.
纸	,	玻璃	,	或者	塑料	.

即使拌上沙拉酱和蔬菜，沙拉放在纸质、玻璃或塑料的带盖容器中也能很好地携带。

[hɑːt] [suːps] , [stjuːz] , [ɔːr] ['tʃaʊdər] — [meɪd] [wɪð; wɪθ] [miːts] , [fɪʃ] , [ɔːr] [biːnz] — [ɑːr; ər] [gʊd]

Hot	soups	,	stews	,	or	chowders	—	made	with	meats	,	fish	,	or	beans	—	are	good
热的	汤	,	炖菜	,	或者	浓汤	—	制成	和	肉类	,	鱼	,	或者	豆子	—	是	好的

['wɪntər] [ə'dɪʃənz] [tuː; tə][ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .

winter	additions	to	the	sandwich	lunch	.
冬天	新增内容	到	这	三明治	午餐	.

用肉类、鱼类或豆类制成的热汤、炖菜或浓汤，是冬季午餐搭配三明治的好选择。

[æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] - [saɪz] ['ɪnsəleɪtɪd] ['bɑːt(ə)l][ɔːr][waɪd] - [maʊθ] [kən'teɪnər] [fɔːr; fər][ðem; ðəm] [meɪ]

An	individual	-	size	insulated	bottle	or	wide	-	mouth	container	for	them	may
一个	个人	-	尺寸	绝缘的	瓶子	或者	宽的	-	嘴	容器	为了	他们	可能

[biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] [ɪn'vestmənt] ,

be	a	good	investment	,
是	一个	好的	投资	,

给他们买一个单人份的保温瓶或广口容器或许是个不错的选择。

[ɪf] [ðiːz] [hɑːt] ['dɪʃɪz] ['kænɑːt][biː; bi] [bɔːt] [æt; ət] [skuːl] [ɔːr][æt; ət][wɜːrk] .

if	these	hot	dishes	cannot	be	bought	at	school	or	at	work	.
如果	这些	热的	菜肴	不能	是	买	在	学校	或者	在	工作	.

如果学校或工作场所买不到这些热菜。

[mɔɪst] , [sɔːft] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] [ɔːr]['sæləd] ['mɪkstʃɝz] [meɪd] [wɪð; wɪθ] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [miːt] , [egz] ,

Moist	,	soft	sandwich	filling	or	salad	mixtures	made	with	finely	chopped	meat	,	eggs	,
潮湿	,	柔软的	三明治	填充	或者	沙拉	混合物	制成	和	精细地	切碎	肉	,	鸡蛋	,

湿润柔软的三明治馅料或沙拉混合物，由切碎的肉、鸡蛋等制成。

[ɔːr] [fɪʃ] [wɪð; wɪθ]['sæləd] ['dresɪŋ] [spɔɪl] ['kwɪkli] [wen] ['temprətʃəz] [ɑːr; ər] [haɪ] .

or	fish	with	salad	dressing	spoil	quickly	when	temperatures	are	high	.
或者	鱼	和	沙拉	敷料	剧透	迅速地	什么时候	温度	是	高的	.

或者，在高温下，拌有沙拉酱的鱼很容易变质。

[rɪˈfrɪdʒəreɪt] [ɔːl] [sʌtʃ] [ˈmɪkstʃɚz] [ɪˈmiːdiətli] [ˈæftər] [ˈbaɪɪŋ] [ɔːr] [ˈmeɪkɪŋ] [ðem; ðəm][ænd; ənd][juːz]

Refrigerate	**all**	**such**	**mixtures**	**immediately**	**after**	**buying**	**or**	**making**	**them**	**and**	**use**
冷藏	全部	这样的	混合物	立即地	后	购买	或者	制作	他们	和	使用

[ðem; ðəm] [wɪˈðɪn] [ˌtuːˈtuː] [deɪz] .

them	**within**	**2**	**days**	**.**
他们	之内	2	天	.

购买或制作此类混合物后，请立即冷藏，并在 2 天内使用。

[lʌntʃiz] [kənˈteɪnɪŋ] [ðiːz] [ˈmɪkstʃɚz] [ɑːr; ər][best] [rɪˈfrɪdʒəreɪtɪd] [ɪf] [ðeɪ] [hæv; həv][tuː; tə][stænd] [mɔːr]

Lunches	**containing**	**these**	**mixtures**	**are**	**best**	**refrigerated**	**if**	**they**	**have**	**to**	**stand**	**more**
午餐	包含	这些	混合物	是	最好的	冷藏	如果	他们	有	到	站立	更多的

[ðæn; ðən][θriː][ɔːr][fɔːr][ˈaʊərz] [bɪˈfɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˈiːtn] . -

than	**3**	**or**	**4**	**hours**	**before**	**they**	**are**	**eaten**	**.**	**45**
比	3	或者	4	小时	前	他们	是	吃	.	-

如果午餐中含有这些混合物，且食用前需要放置超过3到4个小时，最好冷藏保存。[45]

[ˈsæləʊz]

Salads
沙拉

沙拉

[hæm][ænd; ənd] [eg] . — [fɔːr; fər] [iːtʃ] [ˈsɜːrvɪŋ] , [juːz][wʌn] [tʃɑːpt] [hɑːrd] - [kʊkt] [eg] , ¼ [kʌp]

Ham	**and**	**Egg**	**.**	**—**	**For**	**each**	**serving**	**,**	**use**	**1**	**chopped**	**hard**	**-**	**cooked**	**egg**	**,**	**¼**	**cup**
火腿	和	蛋	.	—	为了	每个	服务	,	使用	1	切碎	难的	-	煮熟	蛋	,	¼	杯子

[tʃɑːpt] [kʊkt] [hæm] .

chopped	**cooked**	**ham**	**.**
切碎	煮熟	火腿	.

火腿和鸡蛋——每份使用 1 个切碎的煮鸡蛋，¼ 杯切碎的熟火腿。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈʌnjən] , [ˈseləri] , [griːn] [ˈpepər] , [ˈpɪkl] , [ænd; ənd][ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	**onion**	**,**	**celery**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**pickle**	**,**	**and**	**salad**	**dressing**	**to**	**taste**	**.**
添加	洋葱	,	芹菜	,	绿色的	胡椒	,	泡菜	,	和	沙拉	敷料	到	品尝	.

根据口味加入洋葱、芹菜、青椒、酸黄瓜和沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd][ˌmækəˈroʊni] . — [mɪks][ˈiːkwəl][pɑːrts][ʌv; əv] [kʊkt] [miːt] [ænd; ənd][ˌmækəˈroʊni] .

Meat	**and**	**Macaroni**	**.**	**—**	**Mix**	**equal**	**parts**	**of**	**cooked**	**meat**	**and**	**macaroni**	**.**
肉	和	通心粉	.	—	混合	平等的	部分	的	煮熟	肉	和	通心粉	.

肉和通心粉——将等量的熟肉和通心粉混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [tʃɑːpt] [ˈpɪkəlz] [ænd; ənd] [ˈseləri] [ænd; ənd][ˈmɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] .

Add	**chopped**	**pickles**	**and**	**celery**	**and**	**moisten**	**with**	**salad**	**dressing**	**.**
添加	切碎	泡菜	和	芹菜	和	濡	和	沙拉	敷料	.

加入切碎的酸黄瓜和芹菜，淋上沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd] [biːn] . — [juːz][ˈʃrɛdəd, ˈʃrɛdɪd] [tʃɪpt] [biːf] , [ɔːr] [tʃɑːpt] [kʊkt] [kɔːrnd] [biːf] .

Meat	**and**	**Bean**	**.**	**—**	**Use**	**shredded**	**chipped**	**beef**	**,**	**or**	**chopped**	**cooked**	**corned**	**beef**	**.**
肉	和	豆	.	—	使用	碎	缺口	牛肉	,	或者	切碎	煮熟	咸	牛肉	.

肉和豆子——可以使用切碎的牛肉，或者切碎的熟咸牛肉。

[mɪks][wɪð; wɪθ][ˈeni][kaɪnd][ʌv; əv] [kʊkt] [draɪ] [biːnz] ; [ˌeɪ diː ˈdiː] [daɪst] [ˈʌnjən][ænd; ənd][tɑːrt] [ˈdresɪŋ] .

Mix	**with**	**any**	**kind**	**of**	**cooked**	**dry**	**beans**	**;**	**add**	**diced**	**onion**	**and**	**tart**	**dressing**	**.**
混合	和	任何	种类	的	煮熟	干燥	豆子	;	添加	切丁	洋葱	和	酸	敷料	.

与任何种类的煮熟的干豆混合；加入洋葱丁和酸味酱汁。

[pəˈteɪtoʊ][wɪð; wɪθ] [miːt] . — [mɪks][kʌt] - [ʌp][hæm][ɔːr] [ˈkrʌmbld] [ˈbeɪkən][wɪð; wɪθ] [pəˈtetoz] .

Potato	**With**	**Meat**	**.**	**—**	**Mix**	**cut**	**-**	**up**	**ham**	**or**	**crumbled**	**bacon**	**with**	**potatoes**	**.**
土豆	和	肉	.	—	混合	切	-	向上	火腿	或者	崩溃了	熏肉	和	土豆	.

土豆肉馅——将切碎的火腿或碎培根与土豆混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː][kʌt] - [ʌp] [ˈpɪkəlz] , [ˈseləri] , [ˈʌnjən] , [ænd; ənd][ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] .

Add	**cut**	**-**	**up**	**pickles**	**,**	**celery**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**salad**	**dressing**	**.**
添加	切	-	向上	泡菜	,	芹菜	,	洋葱	,	和	沙拉	敷料	.

加入切碎的酸黄瓜、芹菜、洋葱和沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd] [fruːt] . — [mɪks] ['eni] [kʌt] - [ʌp] [kʊkt] [miːt] [wɪð; wɪθ] ['seləri] [ænd; ənd] ['reɪzɪnz] [ɔːr]
Meat **and** **Fruit** **.** **—** **Mix** **any** **cut** **-** **up** **cooked** **meat** **with** **celery** **and** **raisins** **or**
肉 和 水果 . — 混合 任何 切 - 向上 煮熟 肉 和 芹菜 和 葡萄干 或者
[rɔː] [draɪd] ['eɪprɪkɒts] .
raw **dried** **apricots** **.**
生的 干燥 杏子 .

肉和水果——将切碎的熟肉与芹菜和葡萄干或生杏干混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['sæləd] ['dresɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] .
Add **salt** **and** **salad** **dressing** **as** **needed** **.**
添加 盐 和 沙拉 敷料 作为 需要 .

根据需要添加盐和沙拉酱。

[eg] [ænd; ənd] [biːt] . — [kəm'baɪn] [slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] ['pɪkld] [biːts] .
Egg **and** **Beet** **.** **—** **Combine** **sliced** **hard** **-** **cooked** **eggs** **and** **pickled** **beets** **.**
蛋 和 甜菜 . — 结合 切片 难的 - 煮熟 鸡蛋 和 腌制 甜菜 .

鸡蛋和甜菜根——将切片的煮鸡蛋和腌甜菜根混合在一起。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['endaɪv,'endɪv] [ɔːr] ['ʌðər] ['sæləd] [griːnz] .
Add **shredded** **endive** **or** **other** **salad** **greens** **.**
添加 碎 苣荬菜 或者 其他 沙拉 青菜 .

加入切碎的菊苣或其他沙拉蔬菜。

[pæk] ['dresɪŋ] ['seprətli] .
Pack **dressing** **separately** **.**
盒 敷料 分别地 .

敷料单独包装。

['kɪdni] [biːn] . — [kəm'baɪn] [dreɪnd] [kʊkt] ['kɪdni] [biːnz] , [kʌt] - [ʌp] ['seləri] , [dɪl] ['pɪkəlz] ,
Kidney **Bean** **.** **—** **Combine** **drained** **cooked** **kidney** **beans** **,** **cut** **-** **up** **celery** **,** **dill** **pickles** **,**
肾 豆 . — 结合 排水 煮熟 肾 豆子 , 切 - 向上 芹菜 , 莳萝 泡菜 ,
[ænd; ənd] [kjuːbd] [tʃiːz] .
and **cubed** **cheese** **.**
和 立方 奶酪 .

芸豆——将沥干水分的煮熟芸豆、切碎的芹菜、莳萝泡菜和切丁的奶酪混合在一起。

[ˌeɪ diː 'diː] ['meɪəneɪz] .
Add **mayonnaise** **.**
添加 蛋黄酱 .

加入蛋黄酱。

[fɪʃ] . — [ʃred] ['leftoʊvər] [kʊkt] [fɪʃ] — ['hælɪbət] , ['sæmən] , [ɔːr] [saː'diːnz] .
Fish **.** **—** **Shred** **leftover** **cooked** **fish** **—** **halibut** **,** **salmon** **,** **or** **sardines** **.**
鱼 . — 撕碎 剩余物 煮熟 鱼 — 大比目鱼 , 三文鱼 , 或者 沙丁鱼 .

鱼——将剩下的熟鱼（大比目鱼、鲑鱼或沙丁鱼）撕成丝。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [kʌt] - [ʌp] ['seləri] , [kʊkt] ['piːz] , ['lemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] ['sæləd] ['dresɪŋ] .
Combine **with** **cut** **-** **up** **celery** **,** **cooked** **peas** **,** **lemon** **juice** **,** **and** **salad** **dressing** **.**
结合 和 切 - 向上 芹菜 , 煮熟 豌豆 , 柠檬 汁 , 和 沙拉 敷料 .

与切碎的芹菜、煮熟的豌豆、柠檬汁和沙拉酱混合。

['tʃɪkɪn] . — [mɪks] ['iːkwəl] [pɑːrts] [ʌv; əv] [kʌt] - [ʌp] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [krɪsp] ['seləri] .
Chicken **.** **—** **Mix** **equal** **parts** **of** **cut** **-** **up** **cooked** **chicken** **and** **crisp** **celery** **.**
鸡 . — 混合 平等的 部分 的 切 - 向上 煮熟 鸡 和 脆 芹菜 .

鸡肉——将等量的切块熟鸡肉和脆芹菜混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sæləd] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [θɪn] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [swiːt] ['pɪkl] [ɔːr] [stʌft] ['ɑːlɪvz] .
Add **salad** **dressing** **and** **thin** **slices** **of** **sweet** **pickle** **or** **stuffed** **olives** **.**
添加 沙拉 敷料 和 薄的 切片 的 甜的 泡菜 或者 填充 橄榄 .

加入沙拉酱和切成薄片的甜酸黄瓜或酿橄榄。

['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋz]
Sandwich fillings
三明治 填充物

三明治馅料

[slaɪst] [miːt] [ɔːr] [tʃiːz] . — [juːz] [tuː] ['slaɪsɪz][wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)lz] [bɪ'twiːn] .
Sliced Meat or Cheese . — Use two slices with vegetables between .
切片 肉 或者 奶酪 . — 使用 二 切片 和 蔬菜 之间 .

切片肉或奶酪——用两片肉或奶酪，中间夹上蔬菜。

[gʊd] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ɑːr; ər] : [biːf] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] [ɔːr] ['θɪnli] [slaɪst] [tə'meɪtoʊ][ænd; ənd]['sæləd]
Good combinations are : Beef with parsley or thinly sliced tomato and salad
好的 组合 是 : 牛肉 和 香菜 或者 薄薄的 切片 番茄 和 沙拉
['dresɪŋ] ;
dressing ;
敷料 ;

比较好的搭配有：牛肉配欧芹或番茄薄片和沙拉酱；

[tʌŋ] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtərkres] [ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] [ɔːr] [prɪ'perd] ['mʌstərd] ; [tʃiːz] [wɪð; wɪθ]
tongue with watercress and salad dressing or prepared mustard ; cheese with
舌头 和 西洋菜 和 沙拉 敷料 或者 准备 芥末 ; 奶酪 和
['iːðər] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [ə'bʌv] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz] ,
either of the above combinations ,
任何一个 的 这 多于 组合 ,

牛舌配西洋菜和沙拉酱或芥末酱；奶酪配以上任一组合。

[ɔːr][wɪð; wɪθ][dʒæm] , ['dʒeli] , [ɔːr] ['mɑːrməleɪd] .
or with jam , jelly , or marmalade .
或者 和 果酱 , 果冻 , 或者 果酱 .

或者搭配果酱、果冻或橘子酱。

['beɪkən] . — ['krʌmb(ə)l][krɪsp][fraɪd]['beɪkən] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][wʌn][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ]
Bacon . — Crumble crisp fried bacon , and add it to one of the following
熏肉 . — 崩溃 脆 油煎 熏肉 , 和 添加 它 到 一 的 这 下列的
: ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ,
: Cottage cheese ,
: 小屋 奶酪 ,

培根——将酥脆的煎培根切碎，加入以下食物之一：乡村奶酪，

[slaɪst] [tə'meɪtoʊ] , [daɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [eg] , [rɔː] ['kærəts] , ['ʌnjən] , [swiːt] [ɔːr] [dɪl] ['pɪkəlz] .
sliced tomato , diced hard - cooked egg , raw carrots , onion , sweet or dill pickles .
切片 番茄 , 切丁 难的 - 煮熟 蛋 , 生的 胡萝卜 , 洋葱 , 甜的 或者 莳萝 泡菜 .

番茄片、煮鸡蛋丁、生胡萝卜、洋葱、甜酸黄瓜或莳萝酸黄瓜。

[beɪkt] [biːn] . — [mæʃ] [koʊld] [beɪkt] [biːnz] [ænd; ənd]['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ] [θɪk] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Baked Bean . — Mash cold baked beans and moisten with thick chili sauce .
烘焙 豆 . — 捣碎 寒冷的 烘焙 豆子 和 濡 和 厚的 辣椒 酱 .

烤豆——将冷的烤豆捣碎，淋上浓稠的辣椒酱。

[ˌeɪ diː 'diː] [daɪst] [swiːt] ['pɪkl] [ænd; ənd] ['θɪnli] [slaɪst] ['ʌnjən][ɔːr]['kjuːkʌmbər] .
Add diced sweet pickle and thinly sliced onion or cucumber .
添加 切丁 甜的 泡菜 和 薄薄的 切片 洋葱 或者 黄瓜 .

加入切丁的甜酸黄瓜和切成薄片的洋葱或黄瓜。

['piːnʌt] ['bʌtər] . — [mɪks]['iːkwəl][pɑːrts][ʌv; əv] ['piːnʌt] ['bʌtər] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['reɪzɪnz][ɔːr] ['ʌðər]
Peanut Butter . — Mix equal parts of peanut butter and chopped raisins or other
花生 黄油 . — 混合 平等的 部分 的 花生 黄油 和 切碎 葡萄干 或者 其他
[rɔː] [draɪd] [fruːt] .
raw dried fruit .
生的 干燥 水果 .

花生酱——将等量的花生酱和切碎的葡萄干或其他生干果混合。

[ɔːr] , [mɪks][ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtər] [wɪð; wɪθ] [daɪst] ['pɪkl] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] .

Or	,	mix	the	peanut	butter	with	diced	pickle	and	chopped	onion	.
或者	,	混合	这	花生	黄油	和	切丁	泡菜	和	切碎	洋葱	.

或者，将花生酱与切丁的酸黄瓜和切碎的洋葱混合在一起。

[tʃiːz] ['sæləd] . — [daɪs] [tʃiːz] [faɪn] .

Cheese	Salad	.	—	Dice	cheese	fine	.
奶酪	沙拉	.	—	骰子	奶酪	美好的	.

奶酪沙拉——将奶酪切成细丁。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [tʃɑːpt] ['ʌnjən][ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɔːr] ['pɑːrsli] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd]

Add	a	little	chopped	onion	and	green	pepper	or	parsley	,	season	,	and
添加	一个	小的	切碎	洋葱	和	绿色的	胡椒	或者	香菜	,	季节	,	和

['mɔɪs(ə)n][wɪð; wɪθ]['sæləd] ['dresɪŋ] .

moisten	with	salad	dressing	.
濡	和	沙拉	敷料	.

加入少许切碎的洋葱和青椒或欧芹，调味，并淋上沙拉酱。

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] . — [mɪks] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ][kʌt] - [ʌp] ['seləri] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['greɪtɪd] ['kærət] ,

Cottage	Cheese	.	—	Mix	cottage	cheese	with	cut	-	up	celery	,	a	little	grated	carrot	,
小屋	奶酪	.	—	混合	小屋	奶酪	和	切	-	向上	芹菜	,	一个	小的	磨碎的	胡萝卜	,

[daɪst] ['pɪkəlz] , [ænd; ənd] [nʌts] .

diced	pickles	,	and	nuts	.
切丁	泡菜	,	和	坚果	.

乡村奶酪——将乡村奶酪与切碎的芹菜、少许磨碎的胡萝卜、切丁的酸黄瓜和坚果混合。

[fɪʃ] . — [mɪks] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] ['kæbɪdʒ] , ['sæləd] ['dresɪŋ] , [ænd; ənd][sɔːlt]

Fish	.	—	Mix	flaked	cooked	fish	with	chopped	cabbage	,	salad	dressing	,	and	salt
鱼	.	—	混合	片状的	煮熟	鱼	和	切碎	卷心菜	,	沙拉	敷料	,	和	盐

[tuː; tə] [teɪst] .

to	taste	.
到	品尝	.

鱼——将煮熟的鱼片与切碎的卷心菜、沙拉酱和适量的盐混合。

[ɔːr] [mæʃ] [sɑː'diːnz] [wɪð; wɪθ][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] .

Or	mash	sardines	with	hard	-	cooked	egg	.
或者	捣碎	沙丁鱼	和	难的	-	煮熟	蛋	.

或者将沙丁鱼与煮熟的鸡蛋捣碎。

[eg] . — [kəm'baɪn] [daɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [eg] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['pɪkəlz] [wɪð; wɪθ] [prɪ'perd]

Egg	.	—	Combine	diced	hard	-	cooked	egg	,	celery	,	and	pickles	with	prepared
蛋	.	—	结合	切丁	难的	-	煮熟	蛋	,	芹菜	,	和	泡菜	和	准备

['mʌstərd] [ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] . -

mustard	and	salad	dressing	.	46
芥末	和	沙拉	敷料	.	-

鸡蛋——将切丁的煮熟鸡蛋、芹菜和酸黄瓜与准备好的芥末和沙拉酱混合。46

['ʌðər] [meɪn] ['dɪʃɪz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [lʌntʃ] [bɑːks]

Other	main	dishes	for	the	lunch	box
其他	主要的	菜肴	为了	这	午餐	盒子

午餐盒里的其他主菜

[hɑːt] [suːp] . — [ˌeɪ diː 'diː] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv]['fræŋkfɜːrtər][ɔːr] [vi'enə] ['sɔːsɪdʒ] [tuː; tə][splɪt] - [piː] [ɔːr]

Hot	Soup	.	—	Add	thin	slices	of	frankfurter	or	Vienna	sausage	to	split	-	pea	or
热的	汤	.	—	添加	薄的	切片	的	法兰克福香肠	或者	维也纳	香肠	到	分裂	-	豌豆	或者

[biːn] [suːp] .

bean	soup	.
豆	汤	.

热汤——在豌豆汤或豆汤中加入切成薄片的法兰克福香肠或维也纳香肠。

[pæk] [sʌm; səm] [tʃiːz] [tuː; tə][goʊ][wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)l][ɔːr] [kriːm] [suːp] [ɔːr][kɔːrn] ['tʃaʊdər] .

Pack	some	cheese	to	go	with	vegetable	or	cream	soup	or	corn	chowder	.
盒	一些	奶酪	到	去	和	蔬菜	或者	奶油	汤	或者	玉米	浓汤	.

带些奶酪，可以搭配蔬菜汤、奶油汤或玉米浓汤一起吃。

[hiːt] [suːps] ['veri] [hɑːt] ; [pæk] [ɪn] ['ɪnsəleɪtɪd] [kən'teɪnər] .

Heat	soups	very	hot	;	pack	in	insulated	container	.
热	汤	非常	热的	;	盒	在	绝缘的	容器	.

将汤加热至滚烫；装入保温容器中。

[miːt] [stjuːz] . — [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [stuː] [wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd]['greɪvi] , [kept] [hɑːt][ɪn][æn; ən]

Meat	Stews	.	—	A	favorite	stew	with	vegetables	and	gravy	,	kept	hot	in	an
肉	炖菜	.	—	一个	最喜欢的	炖	和	蔬菜	和	肉汁	,	保留	热的	在	一个

['ɪnsəleɪtɪd] [kən'teɪnər] [ʌn'tɪl] [lʌntʃ] [taɪm] ,

insulated	container	until	lunch	time	,
绝缘的	容器	直到	午餐	时间	,

炖肉——一道备受欢迎的炖菜，配上蔬菜和肉汁，放在保温容器中保温至午餐时间。

[ɪz][ə; eɪ] ['welkəm] ['wɪntər] [dɪʃ] .

is	a	welcome	winter	dish	.
是	一个	欢迎	冬天	盘子	.

这是一道很受欢迎的冬季菜肴。

[beɪkt] [biːnz] , [kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] , [kriːmd] [miːts] , [ɔːr] [egz] . — [ðiːz] [ɑːr; ər][koʊld] - ['weðər]

Baked	Beans	,	Corned	Beef	Hash	,	Creamed	Meats	,	or	Eggs	.	—	These	are	cold	-	weather
烘焙	豆子	,	咸	牛肉	哈希	,	奶油	肉类	,	或者	鸡蛋	.	—	这些	是	寒冷的	-	天气

['dɪʃɪz] .

dishes	.
菜肴	.

烤豆、咸牛肉杂烩、奶油肉或鸡蛋——这些都是适合寒冷天气食用的菜肴。

[pæk] [hɑːt][ɪn]['speʃ(ə)l] ['ɪnsəleɪtɪd] [kən'teɪnər] .

Pack	hot	in	special	insulated	container	.
盒	热的	在	特别的	绝缘的	容器	.

用特制保温容器热包装。

[tʃiːz] . — [ə; eɪ][lɑːrdʒ][slaɪs][ʌv; əv] [tʃiːz] [ɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [tiːmz] [wel] [wɪð; wɪθ]

Cheese	.	—	A	large	slice	of	cheese	or	serving	of	cottage	cheese	teams	well	with
奶酪	.	—	一个	大的	片	的	奶酪	或者	服务	的	小屋	奶酪	团队	出色地	和

[fruːt] [ɪn] ['sʌmər] [lʌntʃiz] .

fruit	in	summer	lunches	.
水果	在	夏天	午餐	.

奶酪——一大块奶酪或一份乡村奶酪与水果是夏季午餐的绝佳搭配。

['devəld] [egz] . — [mæʃ] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd]['mɔɪs(ə)n][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [joʊk] [æz; əz]['juːʒuəl] .

Deviled	Eggs	.	—	Mash	,	season	,	and	moisten	hard	-	cooked	egg	yolks	as	usual	.
魔鬼	鸡蛋	.	—	捣碎	,	季节	,	和	濡	难的	-	煮熟	蛋	蛋黄	作为	通常	.

魔鬼蛋——将煮熟的蛋黄捣碎、调味并使其湿润，如同平常一样。

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['piːnʌts] [ɔːr] [kʊkt] [miːt] [bɪ'fɔːr] ['stʌfɪŋ] [ðə; ði] [eg] [waɪts] [wɪð; wɪθ]

Add	finely	chopped	peanuts	or	cooked	meat	before	stuffing	the	egg	whites	with
添加	精细地	切碎	花生	或者	煮熟	肉	前	馅	这	蛋	白人	和

[ðə; ði][joʊk] ['mɪkstʃər] .

the	yolk	mixture	.
这	蛋黄	混合物	.

在将蛋黄混合物填入蛋白之前，先加入切碎的花生或熟肉。

['tʃɪkɪn] [ɔ:r] [tʃɑ:p] . — ['jɛstɚˌdeɪz, 'jɛstɚdi:z] ['drʌmstɪk] [ɔ:r][pɔ:rk] [tʃɑ:p] [meɪks] [ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [tu:; tə]

Chicken	**or**	**Chop**	**.**	**—**	**Yesterday's**	**drumstick**	**or**	**pork**	**chop**	**makes**	**a**	**main**	**dish**	**to**
鸡	或者	劈	.	—	昨天的	鸡腿	或者	猪肉	劈	制作	一个	主要的	盘子	到

[i:t] [aʊt][ʌv; əv][hænd] .

eat	**out**	**of**	**hand**	**.**
吃	出去	的	手	.

鸡肉或猪排——昨天剩下的鸡腿或猪排可以做成一道可以直接吃的主菜。

[slaɪst] [mi:t] . — [spred] [tu:] ['slaɪsɪz][ʌv; əv][hæm][ɔ:r] ['ʌðər] [mi:t] [wɪð; wɪθ] [tʃɑ:pt] ['vedʒtəb(ə)lz]

Sliced	**Meat**	**.**	**—**	**Spread**	**two**	**slices**	**of**	**ham**	**or**	**other**	**meat**	**with**	**chopped**	**vegetables**
切片	肉	.	—	传播	二	切片	的	火腿	或者	其他	肉	和	切碎	蔬菜

[ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] .

and	**salad**	**dressing**	**.**
和	沙拉	敷料	.

切片肉——将两片火腿或其他肉类与切碎的蔬菜和沙拉酱一起涂抹。

[roʊl] , [ænd; ənd] ['fæsn] [wɪð; wɪθ] ['tu:θˌpɪks] .

Roll	**,**	**and**	**fasten**	**with**	**toothpicks**	**.**
卷	,	和	系	和	牙签	.

卷起来，用牙签固定。

[smoʊkt] [fɪʃ] . — [boʊn][ænd; ənd][skɪn] ['pi:sɪz] ; [pæk] [baɪ] [ðəm'selvz] .

Smoked	**Fish**	**.**	**—**	**Bone**	**and**	**skin**	**pieces**	**;**	**pack**	**by**	**themselves**	**.**
熏制	鱼	.	—	骨	和	皮肤	件	;	盒	经过	他们自己	.

熏鱼——带骨带皮，单独包装。

[dreɪn] [ɔɪl] - [pækt] [sɑ:'di:nz] ; [ræp] [wel] .

Drain	**oil**	**-**	**packed**	**sardines**	**;**	**wrap**	**well**	**.**
流走	油	-	包装	沙丁鱼	;	裹	出色地	.

将油浸沙丁鱼沥干水分，用保鲜膜包裹好。

['lʌntʃən] [mi:ts] . — ['meni] ['redi] - [tu:; tə] - [sɜ:rv] [mi:ts] — ['lɪvər] ['sɔ:sɪdʒ] , [bə'loʊnjə] , [sə'lɑ:mi] ,

Luncheon	**Meats**	**.**	**—**	**Many**	**ready**	**-**	**to**	**-**	**serve**	**meats**	**—**	**liver**	**sausage**	**,**	**bologna**	**,**	**salami**	**,**
午餐	肉类	.	—	许多	准备好	-	到	-	服务	肉类	—	肝	香肠	,	博洛尼亚	,	萨拉米香肠	,

午餐肉——多种即食肉类——肝肠、博洛尼亚香肠、萨拉米香肠、

[spaɪst] [mi:t] [loʊvz] — [gɪv] [æz; əz] [haɪ] ['proʊti:n]['vælju:][pər] [paʊnd] [æz; əz] [freʃ] [mi:ts] .

spiced	**meat**	**loaves**	**—**	**give**	**as**	**high**	**protein**	**value**	**per**	**pound**	**as**	**fresh**	**meats**	**.**
加香料	肉	面包	—	给	作为	高的	蛋白质	价值	每	磅	作为	新鲜的	肉类	.

香料肉饼——每磅所含蛋白质与新鲜肉类一样多。

[ki:p] [koʊld] , [ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə] [lʌntʃ] [læst] .

Keep	**cold**	**,**	**add**	**to**	**lunch**	**last**	**.**
保持	寒冷的	,	添加	到	午餐	最后的	.

冷藏保存，最后加入午餐中。

[tu:; tə] [kəm'pli:t] [ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɑ:ks] [mi:l]

To	**complete**	**the**	**lunch**	**-**	**box**	**meal**
到	完全的	这	午餐	-	盒子	一顿饭

为了完善午餐盒餐

[plæn][ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɑ:ks] [mi:l] [tu:; tə] [ɪn'klu:d] ['kɔntræsts][ɪn]['fleɪvərz][ænd; ənd] ['tɛkstʃɚz] .

Plan	**the**	**lunch**	**-**	**box**	**meal**	**to**	**include**	**contrasts**	**in**	**flavors**	**and**	**textures**	**.**
计划	这	午餐	-	盒子	一顿饭	到	包括	对比	在	口味	和	纹理	.

设计午餐盒饭时，要注重口味和口感上的对比。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [mɔ:r] ['æpɪtaɪzɪŋ] [wen] [ˌaɪ 'ti:] [kən'teɪnz] ['sʌmθɪŋ] [mɔɪst] [tu:; tə] ['ɔ:fset] [ðə; ði][draɪ] [fu:dz] ,

It	**is**	**more**	**appetizing**	**when**	**it**	**contains**	**something**	**moist**	**to**	**offset**	**the**	**dry**	**foods**	**,**
它	是	更多的	令人垂涎的	什么时候	它	包含	某物	潮湿	到	抵消	这	干燥	食物	,

如果里面加入一些湿润的食物来中和干燥的食物，会更美味。

[tɑːrt] [fuːdz] [tuː; tə] ['ɔːfset] [ðə; ði] [swiːt] , [ænd; ənd] [krɪsp] [fuːdz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [sɔːft] .

tart	foods	to	offset	the	sweet	,	and	crisp	foods	as	well	as	soft	.
酸	食物	到	抵消	这	甜的	,	和	脆	食物	作为	出色地	作为	柔软的	.

酸味食物可以中和甜味，脆味食物和软味食物也可以搭配。

['reliʃiz] . — [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] ['pɪkəlz] [ˌeɪ diː 'diː] ['krɪspnəs] [tuː; tə] [ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .

Relishes	.	—	Raw	vegetables	and	pickles	add	crispness	to	the	sandwich	lunch	.
调味品	.	—	生的	蔬菜	和	泡菜	添加	脆度	到	这	三明治	午餐	.

佐料——生蔬菜和腌菜为三明治午餐增添了爽脆口感。

[traɪ] ['kærət] [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['kɑːliflaʊər] [ɔːr] ['tɜːrnɪp] , [slaɪst] ['kjuːkʌmbər] [ɔːr] ['ʌnjən] ,

Try	carrot	and	celery	sticks	,	pieces	of	cauliflower	or	turnip	,	sliced	cucumber	or	onion	,
尝试	胡萝卜	和	芹菜	棍子	,	件	的	菜花	或者	芜菁	,	切片	黄瓜	或者	洋葱	,

可以试试胡萝卜条和芹菜条、花椰菜块或芜菁块、黄瓜片或洋葱片。

[ɔːr] [krɪsp] ['letɪs] [liːvz] [roʊld] [tə'geðər] .

or	crisp	lettuce	leaves	rolled	together	.
或者	脆	莴苣	树叶	滚动	一起	.

或者将爽脆的生菜叶卷在一起。

[dɪ'zɜːrts] . — [wɪð; wɪθ] [suːp] [ɔːr] ['sæləd] , [juːz] [keɪk] [ɔːr] ['kʊkiz] [fɔːr; fər] ['kɑːntræst] .

Desserts	.	—	With	soup	or	salad	,	use	cake	or	cookies	for	contrast	.
甜点	.	—	和	汤	或者	沙拉	,	使用	蛋糕	或者	曲奇饼	为了	对比	.

甜点——搭配汤或沙拉时，可以用蛋糕或饼干来形成对比。

[ɪf] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [ɪz] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [tʃuːz] [ə; eɪ] ['dʒuːsi] [freʃ] [fruːt] .

If	the	main	dish	is	sandwiches	,	choose	a	juicy	fresh	fruit	.
如果	这	主要的	盘子	是	三明治	,	选择	一个	多汁的	新鲜的	水果	.

如果主菜是三明治，那就选择多汁的新鲜水果。

[freʃ] [fruːts] [ɑːr; ər] ['iːzi] [tuː; tə] [pæk] [ænd; ənd] ['pɑːpjələr] .

Fresh	fruits	are	easy	to	pack	and	popular	.
新鲜的	水果	是	简单的	到	盒	和	受欢迎的	.

新鲜水果易于包装，而且很受欢迎。

[æz; əz] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ɔːf(ə)n] - [juːst] ['æplz] , ['ɔːrɪndʒɪz] , [ænd; ənd] [bə'nænəz] , [traɪ] [plʌmz] , [greɪps] , [ænd; ənd] [perz] [ɪn] ['siːz(ə)n] .

As	a	change	from	the	often	-	used	apples	,	oranges	,	and	bananas	,	try	plums	,	grapes	,	and	pears	in	season	.
作为	一个	改变	从	这	经常	-	用过的	苹果	,	橙子	,	和	香蕉	,	尝试	李子	,	葡萄	,	和	梨	在	季节	.

除了常用的苹果、橙子和香蕉之外，还可以尝试应季的李子、葡萄和梨。

[beɪkt] [ænd; ənd] [kænd] [fruːts] ['træv(ə)l] [wel] [ɪn] ['kʌvərd] [kən'teɪnərz] — [glæs] , ['plæstɪk] , [ɔːr] ['peɪpər]

Baked	and	canned	fruits	travel	well	in	covered	containers	—	glass	,	plastic	,	or	paper	.	:
烘焙	和	罐装	水果	旅行	出色地	在	涵盖	容器	—	玻璃	,	塑料	,	或者	纸	.	:

烘焙水果和罐装水果用带盖容器（玻璃、塑料或纸质）运输效果很好。

[traɪ] [æn; ən] [ə'keɪʒən(ə)l] [beɪkt] [per] [ɔːr] [piːtʃ] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['æp(ə)l] .

Try	an	occasional	baked	pear	or	peach	,	as	well	as	apple	.
尝试	一个	偶然	烘焙	梨	或者	桃	,	作为	出色地	作为	苹果	.

可以偶尔尝试烤梨或烤桃子，以及苹果。

[swiːt] [fruːt] [dɪˈzɜːrts] [laɪk] [paɪ] [ɔːr] [ˈfruːtkeɪk] [ɔːr] [fruːt] - [fɪld] [ˈkʊkiz] [teɪst] [best] [ˈæftər] [ə; eɪ] [tɑːrt]
Sweet **fruit** **desserts** **like** **pie** **or** **fruitcake** **or** **fruit** **-** **filled** **cookies** **taste** **best** **after** **a** **tart**
甜的 水果 甜点 喜欢 馅饼 或者 水果蛋糕 或者 水果 - 已填 曲奇饼 品尝 最好的 后 一个 酸
[ˈsæləd] [ɔːr] [ə; eɪ] [mɪlk] - [ˈfleɪvər] [suːp] .
salad **or** **a** **milk** **-** **flavored** **soup** **.**
沙拉 或者 一个 牛奶 - 调味 汤 .

像馅饼、水果蛋糕或水果夹心饼干这样的甜水果甜点，在享用完酸爽的沙拉或奶味浓汤后味道最佳。

[beɪkt] [ˈkʌstərd] [ɑːr; ər] [gʊd] [tuː; tə] [juːz] [wen] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [ɪz] [loʊ] [ɪn] [ˈproʊtiːn] .
Baked **custards** **are** **good** **to** **use** **when** **the** **main** **dish** **is** **low** **in** **protein** **.**
烘焙 蛋奶冻 是 好的 到 使用 什么时候 这 主要的 盘子 是 低的 在 蛋白质 .

当主菜蛋白质含量较低时，烤蛋奶冻是一个不错的选择。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [best] [nɑːt] [tuː; tə] [juːz] [keɪk] [wɪð; wɪθ] [kriːm] [ˈfɪlɪŋ] , [ɔːr] [kriːm] [paɪ] [ɔːr] [kriːm] [pʌfs] .
It **is** **best** **not** **to** **use** **cake** **with** **cream** **filling** **,** **or** **cream** **pie** **or** **cream** **puffs** **.**
它 是 最好的 不是 到 使用 蛋糕 和 奶油 填充 , 或者 奶油 馅饼 或者 奶油 泡芙 .

最好不要使用奶油馅蛋糕、奶油派或泡芙。

[ðə; ði] [ˈfɪlɪŋz] [spɔɪl] [ˈiːzəli] [ɪn] [hɑːt] [ˈweðər] ,
The **fillings** **spoil** **easily** **in** **hot** **weather** **,**
这 填充物 剧透 容易地 在 热的 天气 ,

馅料在炎热天气下容易变质。

[ɔːr] [ˈiːv(ə)n] [ɪn] [ˈwɪntər] [ɪf] [ðə; ði] [lʌntʃ] [ɪz] [nɑːt] [kept] [ɪn] [ə; eɪ] [kuːl] [pleɪs] . -
or **even** **in** **winter** **if** **the** **lunch** **is** **not** **kept** **in** **a** **cool** **place** **.** **47**
或者 甚至 在 冬天 如果 这 午餐 是 不是 保留 在 一个 凉爽的 地方 . -

即使在冬天，如果午餐没有放在阴凉处保存，也会造成问题。47

[ˈɪndeks] [tuː; tə] [ˈresəpɪz]
Index **to** **Recipes**
指数 到 食谱

食谱索引

[peɪdʒ]
Page
页

页

[biːn] ([es]) , [draɪ] —
Bean **(** **s** **)** **,** **dry** **—**
豆 (s) , 干燥 —

干豆——

[beɪkt] , [ˈtʃɪli] , [wɪð; wɪθ] hamburger37
baked **,** **chili** **,** **with** **hamburger37**
烘焙 , 辣椒 , 和 hamburger37

烤辣椒汉堡37

[beɪkt] , quick38
baked **,** **quick38**
烘焙 , quick38

烘焙，快速38

chowder39
chowder39
chowder39

杂烩汤39

creole38
creole38
creole38

克里奥尔语38

['hɑːpɪŋ] john39
hopping **john39**
跳跃 john39

跳跃的约翰39

[hɑːt] pot37
hot **pot37**
热的 pot37

火锅37

['sæləd] , hot38
salad **,** **hot38**
沙拉 , hot38

沙拉，热38

soup37
soup37
soup37

汤37

[stuː] , savory39
stew **,** **savory39**
炖 , savory39

炖菜，美味39

[siː] ['ɔːlsoʊ] ['sɔɪbiːn] .
See **also** **Soybean** **.**
看 还 大豆 .

另见大豆。

“ [bɔɪld] ” dinner8
“ **Boiled** **”** **dinner8**
“ 煮沸 ” dinner8

“水煮”晚餐8

[tʃiːz] —
Cheese **—**
奶酪 —

奶酪-

[beɪkt] [wɪð; wɪθ] macaroni34
baked **with** **macaroni34**
烘焙 和 macaroni34

用通心粉烤制34

['kɑːtɪdʒ] , [ɪn] salads35
cottage **,** **in** **salads35**
小屋 , 在 salads35

小屋，在沙拉35

['kɑːtɪdʒ] , sandwich35
cottage **,** **sandwich35**
小屋 , sandwich35

小屋，三明治35

fondue34
fondue34
fondue34

fondue34

puff34
puff34
puff34

puff34

['ræbɪt] (['rerbɪt]) -
rabbit (rarebit) 35
兔子 (稀有比特) -

兔子（干酪）35

['tʃɪkɪn] —
Chicken —
鸡 —

鸡-

[ə; eɪ][lɑː] king20
a la king20
一个 拉 king20

国王20

curried17
curried17
curried17

咖喱17

steamed16
steamed16
steamed16

蒸熟16

stewed16
stewed16
stewed16

炖16

timbales20
timbales20
timbales20

timbales20

[wɪð; wɪθ] dumplings16
with dumplings16
和 dumplings16

配饺子16

[wɪð; wɪθ] rice42
with rice42
和 rice42

配米饭42

['tʃɪli] [kɑːn] carne39
Chili con carne39
辣椒 康 carne39

辣椒肉酱39

[tʃɑːp] ['suːi] —
Chop suey —
劈 苏伊 —

杂碎——

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第5/5页

meat19
meat19
meat19

肉19

['vedʒtəb(ə)l][wɪð; wɪθ] soybeans38
vegetable **with** **soybeans38**
蔬菜 和 soybeans38

含大豆的蔬菜38

Dumplings16
Dumplings16
Dumplings16

饺子16

[eg] ([es]) —
Egg (s) —
蛋 (s) —

蛋（们）—

[ænd; ənd] [toʊst] special29
and **toast** **special29**
和 吐司 special29

和特制吐司29

['devəld] , hot29
deviled , hot29
魔鬼 , hot29

魔鬼般的，hot29

eggaroni31
eggaroni31
eggaroni31

蛋黄通心粉31

[ɪn][pə'teɪtoʊ] nests32
in **potato** **nests32**
在 土豆 nests32

在土豆巢中32

['ɑːmlət] —
omelet —
煎蛋卷 —

煎蛋卷——

noodle43
noodle43
noodle43

noodle43

spanish31
spanish31
spanish31

西班牙语31

['skræmbld] —
scrambled **—**
打乱 —

打乱——

mexican29
mexican29
mexican29

墨西哥29

[wɪð; wɪθ] ['lʌntʃən] meat30
with **luncheon** **meat30**
和 午餐 meat30

含午餐肉30

[wɪð; wɪθ] potatoes32
with **potatoes32**
和 potatoes32

加土豆32

[ʃɜɹd] —
shirred **—**
褶皱 —

褶皱——

[ɑːn] spinach30
on **spinach30**
在 spinach30

菠菜30

[wɪð; wɪθ] cheese30
with **cheese30**
和 cheese30

加奶酪30

[fɪʃ] —
Fish **—**
鱼 —

鱼-

[ænd; ənd] noodles24
and **noodles24**
和 noodles24

和 Noodles24

[ænd; ənd][pə'teɪtoʊ] puffs24
and **potato** **puffs24**
和 土豆 puffs24

和土豆泡芙24

[beɪkt] [ɪn] milk25
baked **in** **milk25**
烘焙 在 milk25

用牛奶烘烤25

balls24
balls24
balls24

balls24

['fɪlɪts] —
fillets **—**
鱼片 —

鱼片——

fried25
fried25
fried25

fried25

['ʌv(ə)n] - fried25
oven **-** **fried25**
烤箱 - fried25

烤箱炸25

stuffed26
stuffed26
stuffed26

填充26

patties24
patties24
patties24

patties24

[wɪð; wɪθ] ['kɜːri] sauce27
with **curry** **sauce27**
和 咖喱 sauce27

加咖喱酱27

[siː] ['ɔːlsoʊ] ['sæmən] ; [ʃrɪmp] ; ['tuːnə] .
See **also** **Salmon** **;** **Shrimp** **;** **Tuna** **.**
看 还 三文鱼 ; 虾 ; 金枪鱼 .

另见：鲑鱼；虾；金枪鱼。

['fræŋkfɜːrtər] [ænd; ənd][pə'teɪtoʊ] soup22
Frankfurter **and** **potato** **soup22**
法兰克福 和 土豆 soup22

法兰克福香肠和土豆汤22

[frentʃ] [toʊst] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊ] - [miːt] sauce41
French **toast** **with** **tomato** **-** **meat** **sauce41**
法语 吐司 和 番茄 - 肉 sauce41

法式吐司配番茄肉酱41

['grɪdlˌkeɪk] —
Griddlecakes **—**
煎饼 —

煎饼——

apple41
apple41
apple41

apple41

['oʊtmiːl] , [wɪð; wɪθ] sausages41
oatmeal **,** **with** **sausages41**
麦片 , 和 sausages41

燕麦粥配香肠41

[hæm][ænd; ənd]['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] potatoes13
Ham **and** **scalloped** **potatoes13**
火腿 和 扇贝状的 potatoes13

火腿和焗土豆13

[hæʃ] —
Hash **—**
哈希 —

哈希—

browned19
browned19
browned19

browned19

cakes19
cakes19
cakes19

cakes19

['hɑːpɪŋ] john39
Hopping **john39**
跳跃 john39

跳跃的约翰39

['kɪdni] stew9
Kidney **stew9**
肾 stew9

腰子炖菜9

[læm] , curried21
Lamb **,** **curried21**
羊肉 , curried21

咖喱羊肉21

['lentl] soup37
Lentil **soup37**
扁豆 soup37

扁豆汤37

['lɪvər] loaf14
Liver **loaf14**
肝 loaf14

肝肉饼14

[lʌntʃ] - [bɑːks] suggestions45 , -
Lunch **-** **box** **suggestions45** **,** **46**
午餐 - 盒子 suggestions45 , -

午餐盒建议45、46

[ˌmækə'roʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] , baked34
Macaroni **and** **cheese** **,** **baked34**
通心粉 和 奶酪 , baked34

烤通心粉和奶酪34

[miːt] —
Meat **—**
肉 —

肉-

[ænd; ənd] [mæʃt] [pə'teɪtoʊ] pie13
and **mashed** **potato** **pie13**
和 捣碎 土豆 pie13

还有土豆泥派13

[ænd; ənd][pə'teɪtoʊ] cakes13
and **potato** **cakes13**
和 土豆 cakes13

和土豆饼13

[bɔːlz][ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] sauce8
balls **and** **tomato** **sauce8**
球 和 番茄 sauce8

丸子和番茄酱8

['hæmbɜːrgər] , [wɪð; wɪθ] ['tʃɪli] beans37
hamburger , with chili beans37
汉堡包 , 和 辣椒 beans37

汉堡，配辣椒豆37

hash19
hash19
hash19

哈希19

[loʊf] , soy9
loaf , soy9
面包 , soy9

面包，大豆9

['lʌntʃən] —
luncheon —
午餐 —

午餐-

[ænd; ənd] ['skræmbld] eggs30
and scrambled eggs30
和 打乱 eggs30

还有炒鸡蛋30

“ [bɜːrdz] ” -
“ birds ” 21
“ 鸟类 ” -

“鸟类”21

broiled21
broiled21
broiled21

烤21

cups21
cups21
cups21

21杯

salad21
salad21
salad21

沙拉21

['pættaɪz] , scotch8
patties , scotch8
肉饼 , scotch8

肉饼，苏格兰威士忌8

pies13 , - , -
pies13 , 21 , 43
pies13 , - , -

pies13、21、43

potatoburgers13
potatoburgers13
potatoburgers13

土豆汉堡13

[tə'meɪtoʊ] - [miːt] sauce41
tomato - meat sauce41
番茄 - 肉 sauce41

番茄肉酱41

[siː] ['ɔːlsoʊ] ['kɪdni] ; [læm] ; ['lɪvər] ; [pɔːrk] .
See **also** **Kidney** **;** **Lamb** **;** **Liver** **;** **Pork** **.**
看 还 肾 ; 羊肉 ; 肝 ; 猪肉 .

另见：肾脏；羊肉；肝脏；猪肉。

['nuːd(ə)l] ([es]) —
Noodle **(** **s** **)** **—**
面条 (s) —

面条）-

[ænd; ənd] fish24
and **fish24**
和 fish24

和 fish24

omelet43
omelet43
omelet43

omelet43

['westərn] style43
western **style43**
西 style43

西式43

[piː] ([es]) , [draɪ] —
Pea **(** **s** **)** **,** **dry** **—**
豌豆 (s) , 干燥 —

干豌豆—

['hɑːpɪŋ] john39
hopping **john39**
跳跃 john39

跳跃的约翰39

[hɑːt] pot37
hot **pot37**
热的 pot37

火锅37

soup37
soup37
soup37

汤37

[stuː] , savory39
stew **,** **savory39**
炖 , savory39

炖菜，美味39

['pepərz] , [griːn] , stuffed22
Peppers **,** **green** **,** **stuffed22**
辣椒 , 绿色的 , stuffed22

青椒，酿馅22

[pɔːrk] —
Pork **—**
猪肉 —

猪肉-

[ænd; ənd]['pə'teɪtoʊ] fry19
and **potato** **fry19**
和 土豆 fry19

和炸土豆19

scrapple42
scrapple42
scrapple42

scrapple42

['ʃoʊldər] , stuffed10
shoulder , stuffed10
肩膀 , stuffed10

肩部，填充10

souffle22
souffle22
souffle22

souffle22

['speərɪbz] , [swiːt] - sour10
spareribs , sweet - sour10
排骨 , 甜的 - sour10

排骨，糖醋10

[pə'teɪtoʊ] ([iːz]) —
Potato (es) —
土豆 (es) —

土豆——

[ænd; ənd] [eg] scramble32
and egg scramble32
和 蛋 scramble32

和炒蛋32

[ænd; ənd]['fræŋkfɜːrtər] soup22
and frankfurter soup22
和 法兰克福香肠 soup22

还有法兰克福香肠汤22

[ænd; ənd] [miːt] cakes13
and meat cakes13
和 肉 cakes13

和肉饼13

[ænd; ənd] [miːt] pie13
and meat pie13
和 肉 pie13

和肉馅饼13

[ænd; ənd][pɔːrk] fry19
and pork fry19
和 猪肉 fry19

和炸猪肉19

[miːt] - potatoburgers13
meat - potatoburgers13
肉 - potatoburgers13

肉土豆汉堡13

[nests] [wɪð; wɪθ] eggs32
nests with eggs32
巢穴 和 eggs32

有蛋的巢32

['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt][wɪð; wɪθ] ham13
scalloped with ham13
扇贝状的 和 ham13

扇贝配火腿13

['poʊltri] .
Poultry .
家禽 .

家禽。

[siː] ['tʃɪkɪn] ; ['tɜːrki] .
See Chicken ; Turkey .
看 鸡 ; 火鸡 .

参见鸡肉；火鸡。

[raɪs] [wɪð; wɪθ] chicken42
Rice with chicken42
米 和 chicken42

鸡肉饭42

['sælədz] —
Salads —
沙拉 —

沙拉——

[biːn] , hot38
bean , hot38
豆 , hot38

豆子，hot38

['kɑːtɪdʒ] cheese35
cottage cheese35
小屋 cheese35

乡村奶酪35

[lʌntʃ] - box45
lunch - box45
午餐 - box45

午餐盒45

['lʌntʃən] meat21
luncheon meat21
午餐 meat21

午餐肉21

['tuːnə] , jellied25
tuna , jellied25
金枪鱼 , jellied25

金枪鱼，冻状25

['sæmən] —
Salmon —
三文鱼 —

三文鱼-

loaf26
loaf26
loaf26

面包26

[wɪð; wɪθ] [raɪs] [ænd; ənd] tomatoes27
with rice and tomatoes27
和 米 和 tomatoes27

配米饭和西红柿27

['sænwɪtʃ] fillings45
Sandwich fillings45
三明治 fillings45

三明治馅料45

[sɔːs] —
Sauce **—**
酱 —

酱-

spanish14
spanish14
spanish14

西班牙语14

[təˈmeɪtoʊ] - meat41
tomato **-** **meat41**
番茄 - meat41

番茄肉41

[ˈsɔːsɪdʒ] [wɪð; wɪθ][ˈswiːtpoʊˌteɪtoʊ][ænd; ənd] apple11
Sausage **with** **sweetpotato** **and** **apple11**
香肠 和 红薯 和 apple11

香肠配红薯和苹果11

[ˈskræpəl] , [hoʊl] - wheat42
Scrapple **,** **whole** **-** **wheat42**
碎肉 , 所有的 - wheat42

全麦碎肉饼42

[ʃrɪmp] [wɪð; wɪθ] [ˈkɜːri] sauce27
Shrimp **with** **curry** **sauce27**
虾 和 咖喱 sauce27

咖喱虾27

[suːp] —
Soup **—**
汤 —

汤-

[biːn] [ɔːr] pea37
bean **or** **pea37**
豆 或者 pea37

豆类或豌豆37

[biːn] chowder39
bean **chowder39**
豆 chowder39

豆汤39

beet12
beet12
beet12

甜菜根12

[ˈfræŋkfɜːrtər][ænd; ənd] potato22
frankfurter **and** **potato22**
法兰克福香肠 和 potato22

法兰克福香肠和土豆22

[hɑːt] pot37
hot **pot37**
热的 pot37

火锅37

lentil37
lentil37
lentil37

扁豆37

[meɪn] - dish12
main - dish12
主要的 - dish12

主菜12

onion12
onion12
onion12

洋葱12

[splɪt] - pea37
split - pea37
分裂 - pea37

裂豌豆37

['sɔɪbiːn] —
Soybean —
大豆 —

大豆——

[tʃɑːp] suey38
chop suey38
劈 suey38

杂碎38

souffle38
souffle38
souffle38

souffle38

[sɔɪ] [miːt] loaf9
Soy meat loaf9
大豆 肉 loaf9

豆肉饼9

['speərɪbz] —
Spareribs —
排骨 —

排骨——

baked10
baked10
baked10

烘焙10

[ɪn] “ [bɔɪld] ” dinner8
in “ boiled ” dinner8
在 “ 煮沸 ” dinner8

在“水煮”晚餐8

[swiːt] - sour10
sweet - sour10
甜的 - sour10

酸甜10

[steɪk] —
Steak —
牛排 —

牛排-

spanish11
spanish11
spanish11

西班牙语11

swiss11
swiss11
swiss11

瑞士11

[wɪð; wɪθ] [braʊn] gravy11
with **brown** **gravy11**
和 棕色的 gravy11

配棕色肉汁11

[wɪð; wɪθ] ['ʌnjən] gravy11
with **onion** **gravy11**
和 洋葱 gravy11

配洋葱肉汁11

[stuː] —
Stew **—**
炖 —

炖-

bean39
bean39
bean39

bean39

[biːf] , brown12
beef **,** **brown12**
牛肉 , brown12

牛肉，棕色12

[griːn] - tomato12
green **-** **tomato12**
绿色的 - tomato12

绿番茄12

kidney9
kidney9
kidney9

肾脏9

[læm] [ɔːr] veal12
lamb **or** **veal12**
羊肉 或者 veal12

羊肉或小牛肉12

[wɪð; wɪθ] hamburger12
with **hamburger12**
和 hamburger12

与汉堡12

['stʌfɪŋ] , savory10
Stuffing **,** **savory10**
馅 , savory10

馅料，咸味10

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ] pie43
Tamale **pie43**
玉米粉蒸肉 pie43

玉米粉蒸肉派43

[tʌŋ] - [ænd; ənd] - [kɔːrn] casserole14
Tongue **-** **and** **-** **corn** **casserole14**
舌头 - 和 - 玉米 casserole14

牛舌玉米砂锅14

['tuːnə]['sæləd] , jellied25
Tuna salad , jellied25
金枪鱼 沙拉 , jellied25

金枪鱼沙拉，冻状25

['tɜːrki] —
Turkey —
火鸡 —

火鸡-

[roʊst] half17
roast half17
烤 half17

烤半块17

[roʊst] quarter17
roast quarter17
烤 quarter17

烤肉季度17

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][kən'suːmər] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv][ˌjuˌɛsˌdi'eɪ]
This is a Consumer Service of USDA
这 是 一个 消费者 服务 的 美国农业部

这是美国农业部的一项消费者服务。

[juː] . [es] . ['gʌvərnmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɑːfɪs] : -
U . S . GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1962
U . S . 政府 印刷 办公室 : -

美国政府印刷局：1962年

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ][fjuː]['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神